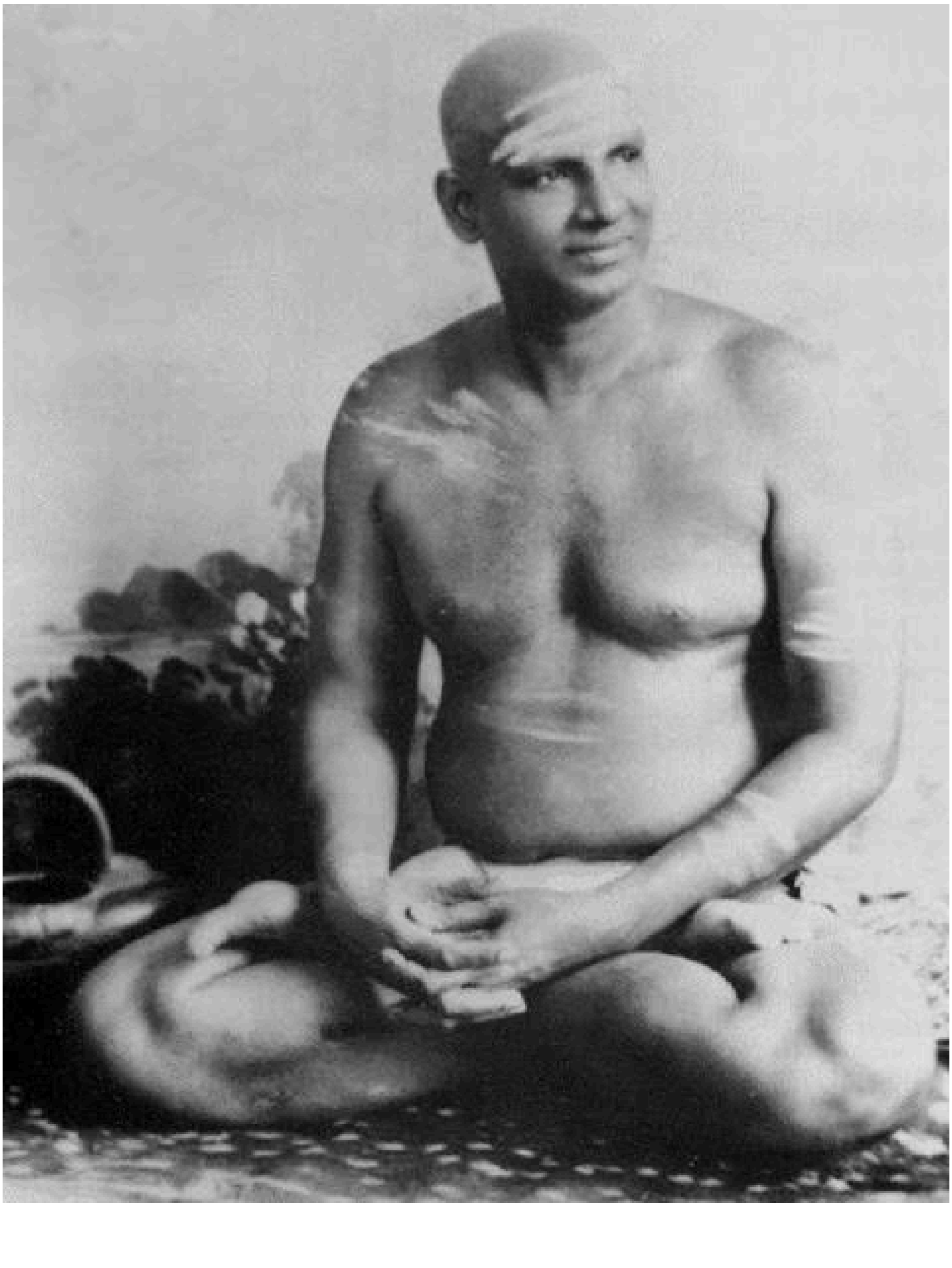
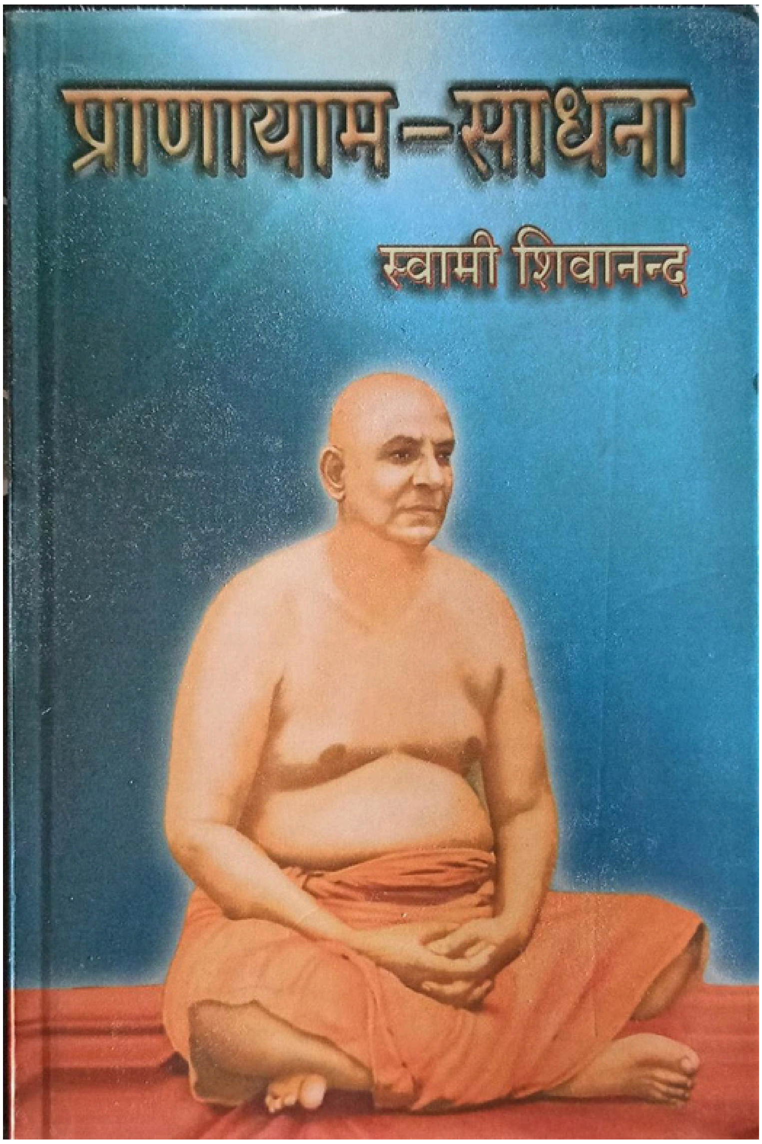



प्राणायाम-साधना
स्वामी शिवानन्द

प्राणायाम-साधना

THESCIENCEOFPRANAYAMA

काअविकलअनुिाद

लेखक

श्री स्वामी ििानन्द

SERVE LOVE MEDITATE REALIZE
THE DIVINE LIFE SOCIETY

अनुिादक

श्री स्वामी ज्योविमममयानन्द

प्रकािक

द ििाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : ििानन्दनगर—२४९१९२

विला: वटहरी गढ़िाल, उत्तराखण्ड (वहमालय), भारि

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम वहन्दी संस्करण १९६१

सप्तम वहन्दी संस्करण :२०१९

(१,००० प्रवियाँ)

ISBN 81-7052-072-X
HS122

PRICE: ₹75/-

'द ििाइन लाइफ सोसायटी, ििानन्दनगर' के वलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाििि िथा उन्हीं के द्वारा 'योग- िेदान्त
फारेस्ट एकािेमी प्रेस, पो. ििानन्दनगर – २४९१९२,
विला वटहरी गढ़िाल, उत्तराखण्ड' में मुििि।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

प्रकािकीय

इस पुस्तक के विषय अथिा इसके लेखक श्री स्वामी ििानन्द िी महारारि के गुणों पर बल देना हमारे वलए अनािश्यक ही है। श्री स्वामी िी इसके पहले से ही विश्व िनमानस में एक 'विश्वसनीय पररत्रािा' के रूप में वनिास करिे हैं। योग के ऐसे िवटल विषयों को प्रत्ययकारी आश्वासनों से युक्त अप्रविम, सरल िैली में उपस्थापन

की स्वामी िी की रीवि अनुपम िथा अवद्विीय है। यह इसवलए और भी अवधक प्रामावणक है वक स्वामी िी एक अनुभिी विवकत्सक, एक पूणम विकवसि योगी िथा एक िीिनमुक्त के संयोग हैं।

वसद्धगुरु के साविध्य की अपररहायम आिश्यकिा, आहार-सम्बन्धी प्रविबन्ध और िथाविध सीमाबद्धिा के कारण कुछ वदिाओं ंके लोगों ंमें योगाभ्यास को आिंका की दृवि से देखा िािा है। स्वामी िी ने इसमें इस प्रकार की आिंकाओं ंकी असंगििा को स्पि िब्दों ंमें समझाया है और इसके वलए बहुि ही सरल िथा वनरापद विवध वनधामररि की है। इस पुस्तक में सभी प्रकार के साधकों ंके वलए उपयुक्त विक्षाएँ हैं। िो इस पुस्तक के अन्तन्तम भाग में वदये हुए वििेष उपदेिों ंका पालन करेंगे, िे अपनी प्रत्याभूि सफलिा िथा सुरक्षा के विषय में आश्वस्त रह सकिे हैं।

प्राणायाम िंगयोग का एक महत्त्वपूणम अंग है। यह सुस्वास्थ्य और प्रत्येक व्यिसाय में सफलिा िथा उिवि हेिु प्रत्येक व्यन्तक्त के वलए उसके दैवनक िीिन में समान रूप से आिश्यक है। यह क्योंकर है, इसका स्पिीकरण इन पृष्ठों ंमें वदया गया है। विवथलीकरण का विज्ञान सभी पाठकों ंके वलए एक महान् देन है। यह सबको लाभ पहुँिायेगा ।

हमारे वप्रय पाठकों ंने इसके पूिमििी संस्करणों ंको विस हावदमकिा से स्वीकार वकया, उससे हमें बहुि ही प्रोत्साहन वमला है और हम आिा करिे हैं वक अवधकावधक संख्या में साधक अपनी दैवनक आध्यान्तिक साधनाओं ं में साधना के इस महत्त्वपूणम पहलू को अपनायेंगे िथा सुख और आनन्द का स्वयं अनुभि करेंगे, िो स्विभािः ही उन्ें आनन्दमय 'वदव्य िीिन' की वदिा में ले िायेगा।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

प्रस्तािना

आिकल िीघ्र यात्रा करने के वलए िीव्रगामी रेलगाडी, स्टीमर, िायुयान आवद की सुविधाएँ इस भौविक िगि् में हमें प्राप्त हैं; परन्तु योवगयों ंका दािा है वक योगाभ्यास के द्वारा िरीर के भार को इिना कम वकया िा सकिा है वक िह पल मात्र में आकाि मागम से कहीं ंभी, वकिनी भी दूरी पर िा सके। योगी िमत्कारी मलहम िैयार कर सकिे हैं, विसे पैर के िलिे में लगा कर िे अल्प समय में ही इस पृथ्वी पर कहीं ंभी िा सकिे हैं। खेिरी मुद्रा के अभ्यास से दीवघमि विह्वा को अन्दर की ओर मोड कर, उससे पश्च नासाद्वार को बन्द कर योगी िायु में उड सकिे हैं। िे अपने मुख में वकसी िमत्कारी गोली को रख कर पल मात्र में ही आकाि मागम से िहाँ िाहे िहाँ िा सकिे हैं। सुदूर स्थलों ंअथिा विदेिों ंमें रहने िाले अपने सम्बन्तन्धयों ंका कुिल-क्षेम िानने के वलए विन्तन्ति होने पर हम पत्र वलखिे हैं अथिा साधारण या अविलम्ब्य िार भेिने का आश्रय लेिे हैं; परन्तु योवगयों ंका दािा है वक िे संसार के वकसी भी भाग की घटनाओं ंको अपने मनःप्रक्षेपण के द्वारा अथिा कुछ क्षणों ंके मानवसक भ्रमण द्वारा

ानि सकिे हैं। योगी लावहडी, विनकी समावध ाराणसी में िमान है, ने अपने वकसी िररष् अवधकारी की पत्नी के स्वास्थ्य की ानकारी प्राप्त करने के वलए लन्दन की यात्रा की थी। वकसी दूर न्तस्थि वमत्र से बिों करने के वलए इस भौविक ि्गि् में दूरभाष, बिार का ार आवद साधन हैं; परनु्तु योगी–न अपनी यौवगक न्तक्त से वकसी भी बिा को वकिनी ही दूर से सुन सकिे हैं। े ईश्वरीय ाणी िथा आकिा में िमान अदृश्य िदिाओं ंकी ाणी को भी सुन सकिे हैं। अिो िब कोई व्यन्तक्त रोगग्रस्त हिोा है, ो इस भौविक ि्गि् में उसके वलए विवकत्सक, औषवध, अन्तःक्षेप (इंक्शिन) आवद की व्यिस्था है; परनु्तु योवगयों ंका कहना वक े दृवि अथिा स्पिम मात्र से अथिा मन्त्ों ं के िप मात्र से रोगी का उपिार कर सकिे हैं। इिना ही नहीं, ं े मृिकों ंको भी िीविि कर सकिे हैं।

ये योगी धारणा के वनरन्तर अभ्यास के द्वारा विवभि यौवगक न्तक्तयााँ, विन्ें वसन्तद्धयााँ कहिे हैं, प्राप्त कर लिे हैं। विनके पास वसन्तद्धयााँ हििी हैं, उन्ें वसद्ध कहिे हैं। विस प्रविया से े वसन्तद्ध प्राप्त करिे हैं, उसे साधन कहिे हैं। प्राणायाम इन साधनों ंमें से एक प्रमुख साधन है। आसनों ंके अभ्यास से आप स्थूल िरीर को ि में कर सकिे हैं िथा प्राणायाम के अभ्यास से आप सूक्ष्म िरीर अथिा वलंग िरीर को िीभूि कर सकिे हैं। श्वास िथा प्रावणक नावडयों ंके बीि घवनष् सम्बन्ध है; अिः श्वास के वनयन्त्ण से प्रावणक प्रिाहों ंपर भी वनयन्त्ण हो िािा है।

भारिीय धमम में प्राणायाम का बहुि ही महत्त्वपूणम स्थान है। प्रत्येक ब्रह्मिारी िथा प्रत्येक गृहस्थ को अपनी दैवनक पूिा के समय िीन बार—प्रािः, दोपहर िथा सायं को-प्राणायाम का अभ्यास करना पडिा है। वहन्दुओं ंका प्रत्येक धावममक कायम इससे प्रारम्भ हिोा है। खाने से पहले, पीने से पहले, वकसी कायम को करने का संकल्प करने से पहले प्राणायाम कर लेना िावहए और िब अपने वनश्चय को स्पि रूप से वनरूवपि करना और उसे मन के समक्ष रखना िावहए। प्रत्येक संकल्प के प्रयास से पूिम प्राणायाम करने में यह बिा असन्तन्दग्ध है वक प्रयास फलीभूि होगा िथा मन अभीन्तिि पररणाम पूरा करने की वदिा में वनदेवशि होगा। यहााँ स्मरण–न्तक्त के असाधारण कायों का उल्लेख वकया ा सकिा है, विसका अभ्यास वहन्दू योगी ििाधान के नाम से करिे हैं। इसमें ििाधानी से त्वररि िम में विवभि व्यन्तक्त १०० वभि-वभि प्रश्न करिे हैं, विनमें से कुछ उसकी न्तब्क स्मरण न्तक्त की, कुछ उसकी मानवसक गणना–न्तक्त की और कुछ उसकी कलिाक वनपुणिा को िााँिने के वलए हिे हैं। वकये गये प्रश्नों ंको स्मरण करने के वलए उसे कुछ भी समय नहीं ंवदया िािा है। ििाधानी उन प्रश्नों ं को उनके वकसी भी िम में एक-एक कर दोहरिाा है िथा उनका उत्तर दिेा िािा है। इसे िह साधारणिया िीन या उससे अवधक बाररयों ंमें करिा है। प्रत्येक बारी में प्रत्येक प्रश्न के एक अंि का ही उत्तर दिेा है िथा दूसरी बारी में िहााँ प्रथम बार उत्तर छोडा था, िहीं ंसे उसे पुनः आरम्भ कर दिेा है। यवद प्रश्न गवणिीय वनमेय हुए, विनका हल अपेवक्षि है, िो िह उन्ें मन में हल कर प्रश्न के साथ उत्तर दे दिेा है।

मन की एकाग्रिा की यह क्षमिा प्रायः बुन्तद्ध के विषय में ही नहीं, ं अवपिु पिंन्तियों ंके विषय में भी प्रदविमि की िािी है। कई घन्तियों ंमें वभि-वभि विह्न अंवकि कर दिे हैं और उनके विह्नों ंके साथ उनकी ध्ववनयों ंका अध्ययन करने िथा उन पर मानवसक रूप से ध्यान देने वदया िािा है। एक ही रंग िथा आकार के अनेक पदाथों, िो सामान्य व्यन्तक्त के नेत्रों ंको धोखे में िाल सकिे हैं, को अिधानी को उनकी अंवकि संख्या के साथ एक बार वदखला वदया िािा है। िब िह वकसी अन्य काम में वनरि हो, िो यवद एक घिंी बिा दी िाये अथिा उन पदाथों में से एक पदाथम उसके नेत्रों ंके समक्ष प्रदविमि कर वदया िाये, िो िह ित्काल उस घिंी का विह्न अथिा प्रदविमि पदाथम की संख्या बिला दिेा है। इसी भााँवि उसकी स्पिेन्तिय की कुिाग्रिा की भी परीक्षा की िािी है। स्मरण-न्तक्त के ऐसे असाधारण कायम प्राणायाम के दैवनक अभ्यास से प्राप्त प्रविक्षण से ही सम्भि हिे हैं।

प्राण की व्याख्या प्रत्येक िसुिु में विद्यमान उस सूक्ष्मिम प्रावणक बल के रूप में की ा सकिी है िो भौविक ि्गि् में गवि िथा विया के रूप में िथा मानवसक ि्गि् में विंिार के रूप में व्यक्त हिोा है। अिः प्राणायाम िब् का अथम है—प्रावणक ऊिमओं ंका वनयन्त्ण। यह उस प्रावणक ऊिम का वनयन्त्ण है िो लोगों ंकी स्नायुओं ंमें सनसनिी, उसकी मांसपेवियों ंका संिालन करिी िथा उसके बाह्य ि्गि् का अनुभि करने और

आन्तररक िविारों ंको सिोने का कारण बनिी है। इस ऊिम का स्वरूप ऐसा है वक इसे प्राणीि–रीर रिना की गिवि ऊिम कहा िा सकिा है। प्राणायाम के द्वारा इस ऊिम पर वनयन्त्ण पाना ही योवगयों ंका लक्ष्य है। िो व्यन्तक्त प्राण पर िविय प्राप्त कर लेिा है, िह िारीररक िथा मानवसक िगि् में अपने अन्तस्तत्व का ही नहीं,ं रिन्

समस्त संसार का िििेिा हो िािा है; क्योंवक प्राण ही विश्वािाि–िन का सारित्त्व है, िह सूक्ष्म ित्त्व है विससे इस समस्त िगि् का इस ििमान रूप में उवद्वकास हुआ और िो उसे उसके िरम लक्ष्य की वदिा में आगे धकेल रहा है। योगी के वलए समस्त ब्रह्माण्ड उसका िरीर है। उसके िरीर को संघवटि करने िाला ित्त्व िही है, विससे इस ब्रह्माण्ड का उवद्वकास हुआ। उसकी स्नायुओं ंमें िो िन्तक्त स्पन्तन्दि होिी है, िह उस िन्तक्त से वभि नहीं ंहै िो

ब्रह्माण्ड में दोलायमान है। अिः योगी के वलए िरीर पर िविय का अथम है—प्रकृवि की िन्तक्तयों ंपर िविय। वहन्दू-दिमन के अनुसार यह सारी प्रकृवि दो मुख्य िव्यों ंसे संघवटि है। उनमें से एक को आकािा की संज्ञा दी िािी है और दूसरे को प्राण की। इन दोनों ंको आधुवनक िैज्ञावनकों ंके िव्य िथा िन्तक्त के अनुरूप कहा िा सकिा है। इस विश्व की प्रत्येक िसुिु, विसका कोई रूप अथिा आकार है अथिा विसकी भौविक सत्ता है, इस विभु िथा सिमव्यापक सूक्ष्म िव्य 'आकािा' से उत्पि हुई है। गैस (िावि) िरल िथा सोिा, हमारे सौर-मण्डल िथा हमारे सौर मण्डल की भाँवि लाखों ंििाल मण्डलों ंसे वनवममि यह ब्रह्माण्ड िथा िास्ति में 'सृवि' िब् के अन्तगमि आने िाला प्रत्येक प्रकार का अन्तस्तत्व इस एक सूक्ष्म िथा अदृश्य आकािा की उपि है िथा प्रत्येक कल्प के अन्त में िे उस प्रारम्भ-वबन्दु को िा पस िे ले िेो हैं। इसी भाँवि मनुष्य को ज्ञाि प्रकृवि की सभी प्रकार की िन्तक्तयाँ, गुरुत्वाकषमण, प्रकािा, िाप, विद्युि्, िुम्बकत्व; 'िन्तक्त' के व्यापक नाम के अन्तगमि समूवहि होने िाली सभी न्तिक्तयाँ, भौविक सृवि, स्नायविक प्रिाह, िान्ति िन्तक्त के नाम से ज्ञाि सभी िन्तक्तयाँ, िविार िथा अन्य बौन्तद्धक न्तिक्तयाँ भी विश्वाि-प्राण की अवभव्यन्तक्तयाँ कही िा सकिी हैं। ये प्राण से ही सत्ता-रूप में प्रकट होिी हैं और अन्त में प्राण में ही विलीन हो िािी हैं। इस विश्व की प्रत्येक प्रकार की —— िारीररक अथिा मानवसक िन्तक्त इस आद्य िन्तक्त में ही विघवटि हो िािी है। अपने वकसी-न-वकसी रूप में इन दो ित्त्वों ंके अविररक्त कोई भी निीन पदाथम नहीं ंहो सकिा। पदाथम का संरक्षण िथा िन्तक्त का संरक्षण—ये प्रकृवि के दो मौवलक वनयम हैं। एक यह वसखलािा है वक विश्व का वनमामण करने िाले आकािा का कुल योग न्तस्थर है, िो दूसरा वसखलािा है वक विश्व को स्पन्तन्दि करने िाली िन्तक्त का कुल योग भी न्तस्थर-पररमाण का है। प्रत्येक कल्प के अन्त में िन्तक्त के विवभि रूप िान्त हो कर प्रच्छि हो िेो हैं। इसी भाँवि आकािा भी अव्यक्त हो िािा है; वकनुिु आगामी कल्प के प्रारम्भ में न्तिक्तयाँ पुनः प्रकट होिी हैं। िथा विविध रूपों ंके उवद्वकास के वलए आकािा को प्रभाविि करिी हैं। आकािा में िब स्थूल अथिा सूक्ष्म विकार होिे हैं, िो प्राण में भी िदनुसार स्थूल अथिा सूक्ष्म विकार होिे हैं। योगी के वलए मानि िरीर लघु-ब्रह्माण्ड है। उसके वलए उसके िरीर की स्नायु प्रणाली िथा ज्ञानेन्तियाँ आकािा के िथा स्नायु प्रिाह और िविार प्रिाह विश्वाि-प्राण के द्योिक हैं। अिएि उनकी कायम-प्रणाली के रहस्य को समझना िथा

इनको वनयन्तन्त्रि करना ही परम ज्ञान िथा विश्व पर िविय प्राप्त करना है।

विसने इस प्राण को पूणम रूप से समझ वलया है, उसने विश्वािाि–िन और उसके कायम-कलाप के हादम को समझ वलया है। विसने इस सारि–त्त्व पर िविय िथा वनयन्त्ण प्राप्त कर वलया है, उसने न केिल अपने िरीर िथा मन पर, अवपिु इस संसार के प्रत्येक िरीर िथा मन पर अवधकार कर वलया है। इस प्रकार प्राणायाम िह साधना है विससे योगी अपने लघुि–रीर में समूपूणम विश्वािाि–िन का साक्षात्कार करने के वलए प्रयत्निील बनिा है िथा विश्व की समस्त िन्तक्तयों ंको उपलब्ध कर पूणमिा प्रान्तप्त का प्रयास करिा है। उसकी विविध साधनाएँ िथा प्रवििक्षण इस एक लक्ष्य के वलए ही होिे हैं।

विलम्ब क्यों ंकरिे हैं? विलम्ब करने का अथम है—और अवधक दुःखों ंिथा क्लेिों ंको भोगना । गवि बढ़ायें, काल-रूपी ििाल खाई को पार करने में सफल होने िक कठोर सघषम करें। समुविि साधना द्वारा ित्काल, इस रीर में अभी, इसी क्षण लक्ष्य को प्राप्त करें। हम उस अनन्त ज्ञान, असीम आनन्द, अपररवमि िान्तन्त िथा अपररमेय िन्तक्त को अभी ही क्यों ंन प्राप्त करें!

इस समस्या का समाधान योग की विक्षा है। समूपूणम योग-विज्ञान का यह एक दृविकोण है—मनुष्य को संसार-सागर के सन्तरण, िन्तक्त-संधिमन, ज्ञान-विकास िथा अमरत्व और वनत्यानन्द की प्रान्तप्त में सक्षम बनाना।

विषयस्रूी

प्राणायाम-साधना

प्रथम अध्याय

१. प्राण ि था प्राणायाम

प्राणायाम ास्तविक विज्ञान है। यह अिंगयोग का िुथम अंग है। पिंलियोग के वद्वीय अध्याय के ४९ िं सूत्र में प्राणायाम की पररभाषा इस प्रकार की गयी है : **"तस्मिन् सडत श्वासप्रश्वासयोर्गडतडवचे्छेदः प्राणायामः "** आसन के न्तस्थर होने पर श्वास-प्रश्वास की गवि का रोकना प्राणायाम है।

श्वास का अथम है- नावसका से ायु भीर र्खींना िथा प्रश्वास का अथम है - ायु को बाहर छोडना । श्वास प्राण की बाह्य अवभव्यन्तक्त है। श्वास विद्यु् की भााँवि ही स्थूल प्राण है। श्वास स्थूल है। प्राण सूक्ष्म है। श्वास पर वनयन्त्ण के द्वारा आप आन्तररक सूक्ष्म प्राण पर वनयन्त्ण कर सकिे हैं। प्राण को िि में करने का अथम है—मन को िि में करना। प्राण की सहायिा के वबना मन काम नहीं ंकर सकिा। प्राण के ही स्पन्दन मन में वििार उत्पि करिे हैं। प्राण ही मन को गविशील करिा है। प्राण ही मन को िलायमान करिा है। सूक्ष्म प्राण का मन के साथ गहरा सम्बन्ध है। प्राण मन का ओिरकोट है। श्वास यन्त् के महत्त्वपूणम गवि - पालकिि– का प्रिीक है। िैसे यन्त् - िालक िब गवि पालक िि को रोक दिा है िो दूसरे िि रुक िािे हैं, िैसे ही िब योगी श्वास को रोक दिा है िो अन्य अंग कायम करना बन्द कर दिे हैं। यवद आप गवि पालकिि– पर वनयन्त्ण कर सकिे - हैं, िो आप अन्य िििों ंपर सहि ही वनयन्त्ण कर सकिे हैं। इसी भााँवि यवद आप बाह्य श्वास पर वनयन्त्ण कर सकिे हैं, िो प्राण पर सहि ही वनयन्त्ण कर सकिे हैं। बाह्य श्वास के वनयमन द्वारा प्राण को िि में करने की िो प्रविया है, उसे ही प्राणायाम कहिे हैं।

विस भााँवि स्वणमकार स्वणम को गरम भट्टी में िपा कर, धौंकनी को िोरों ंसे धौंक कर उसके मल को दूर करिा है, उसी भााँवि योग का साधक अपने फुपुफुसों ंको धौंक कर अथाम् प्राणायाम के व्यिहार द्वारा अपने िरीर थिा इन्तियों ंकी मवलनिाओं ंका वनिारण करिा है।

प्राणायाम का मुख्य उदे्देश्य है प्राण िथा अपान को संयुक्त करना िथा इस संयुक्त प्राण-अपान को िनैः-निैः विर की ओर ले िाना । प्राणायाम का फल है उद्घाटन अथिा प्रसुप्त कुण्डवलनी का िागरण ।

२. प्राण क्ा है ?

"िो प्राण को िानिा है, िह िेदों ंको िानिा है", शुरुवियों ंकी यह घोषणा है। आप िेदान्त-सूत्र में पायेंगे - "इसी कारण से प्राण ब्रह्म है। " प्राण विश्व में अवभव्यक्त सभी िन्तक्तयों ंका कुल योग है। यह प्रकृवि की सारी न्तिक्तयों ंका कुल योग है। यह मनुष्य में प्रच्छि िथा हमारे िुवदमक् सिमत्र न्तस्थि सभी िन्तक्तयों ंका कुल योग है। िापि, प्रकिा, विद्युि, िुम्बकत्व - ये सभी प्राण की ही अवभव्यन्तक्तयााँ हैं। सारी िन्तक्तयााँ, सारे बल िथा यह प्राण एक ही स्रोि 'आिा' से उद्भूि है। सारी भौविक िन्तक्तयााँ, सारी मानवसक िन्तक्तयााँ प्राण की श्रेणी में आिी हैं। यह हि िन्तक्त है िो हमारी सत्ता के उच्चिम से वनम्निम िक प्रत्येक िल में विद्यमान है। िो कुछ भी गविशील अथिा कायमिील है अथिा विसमें िीिन है, िह इसी प्राण की ही अवभव्यन्तक्त अथिा प्रकटीकरण है। आकाि भी प्राण की ही अवभव्यन्तक्त है। प्राण का सम्बन्ध मन से िथा मन के द्वारा संकल्प िन्तक्त से और संकल्पि–न्तक्त के द्वारा आिा से िथा आिा के द्वारा परमािा से है। यवद आप मन से हो कर कायम करने िाली प्राण की लघु लहररयों ंको दमन करना िान लें, िो आपको िैश्व प्राण को िि में करने का रहस्य मालूम हो िायेगा। इस रहस्य को िानने िाले योगी को वकसी भी िन्तक्त से भय नहीं ंहोिा; क्ोंवक िह विश्व में िन्तक्त की सभी अवभव्यन्तक्तयों ंपर अपना आवधपत्य िमा लेिा है। साधारणिः विसे व्यन्तक्तत्व की िन्तक्त कहिे हैं, िह उस व्यन्तक्त में प्राण पर िासन करने की स्वाभाविक क्षमिा के अविररक्त अन्य कुछ भी नहीं ंहै। कुछ व्यन्तक्त दूसरों ंकी अपेक्षा िीिन में अवधक सफल, अवधक प्रभािशाली िथा अवधक आकषमक होिे हैं। यह इस प्राण की िन्तक्त के कारण ही है। ऐसे लोग अनिानिे ही प्रविवदन उस प्रभाि से कायम लेिे हैं विसे योगी िन िानिे हुए अपनी संकल्पि–न्तक्त के द्वारा प्रयोग करिे हैं। कुछ ऐसे भी हैं िो संयोगिि इस प्राण को अनिानिे ही कुछ अंि में प्राप्त कर लेिे हैं िथा वमथ्या नाम से इसे

वनम्न उदे्देश्यों ंकी पूविम का साधन बना लिे हैं। हृदय के प्रकुंनि िथा प्रसारण, धमवनयों ंमें रुवधर का संरिण, श्वास- प्रश्वास की विया, भोिन के पािन, मलमूत्र वनष्कासन, िीयम, िसा-लसीका, अम्लिा, आमािय रस, वपत्त, पक्वािय-रस, लार के वनमामण, आँखों ंकी पलकों ंका वगरना िथा उठना, टहलना, खेलना, दौडना, बोलना, सोिना, िकम करना, अनुभि करना, संकल्प करना — इन सबमें प्राण के ही कायों के दिमन होिे हैं। प्राण ही सूक्ष्म िथा स्थूल िरीर के बीि सम्बन्ध स्थाविि करिा है। िब सूत्रिि् सूक्ष्म प्राण को काट वदया िािा है, िब सूक्ष्म िरीर इस भौविक िरीर से अलग हो िािा है। मृत्युु आ धमकिी है। िो प्राण भौविक िरीर में कायम कर रहा था, िह वसमट कर सूक्ष्म िरीर में आ िािा है।

यह प्राण महाप्रलय के समय सूक्ष्म, न्तस्थर, अव्यक्त िथा अविभि अिस्था में रहिा है। िब स्पन्दन प्रारम्भ होिा है, िब प्राण गिििील हो कर आकाि पर प्रभाि डालिा है और विविभि रूपों ंका वनमामण करिा है। ये ब्रह्माण्ड िथा वपण्डाण्ड इसी प्राण (ऊिाम) िथा आकाि (िव्य) के संयोग से बने हैं।

िो टैरन िथा स्टीमर के यन्त्ों ंको गिििील करिा है, िो िायुयान को आकाि में संिाविि करिा है, िो फेफडों ंमें श्वास का संिार करिा है, िो इस श्वास का भी िीिन है, िह यह प्राण ही है। मैं समझिा हूँ वक आपको प्राण के विषय में व्यापक ज्ञान प्राप्त हो गया होगा। प्रारम्भ में आप इस प्राण के विषय में बहुि ही अस्पि ज्ञान रखिे थे।

श्वास- विया को िि में ला कर आप िरीर की विविभि गवियों ंिथा िरीर में प्रिावहि होने िाले विविभि स्नायु प्रिाहों ंपर कुिलिापूिमक वििय प्राप्त कर सकिे हैं। आप प्राणायाम के द्वारा िरीर, मन िथा आत्मा पर िीघ्र िथा सहि वनग्रह स्थाविि कर उनको विकवसि कर सकिे हैं। प्राणायाम के द्वारा आप अपनी पररन्तस्थवियों ंिथा िररत्र पर वनयन्त्ण ला कर व्यवि िीिन का समवि िीिन के साथ ज्ञानपूिमक मेल साध सकिे हैं।

संकल्प िन्तक्त से वनयन्तन्त्ि विविार के द्वारा संिाविि श्वास िह - प्राणप्रद, िीिनदावयनी िन्तक्त है विसे आप आत्म-विकास के वलए लगा सकिे हैं। अपने िरीर की असाध्य बीमाररयों ंको भी उसके उपयोग से दूर कर सकिे हैं। दूसरों ंके रोगों ंका भी वनदान कर सकिे हैं िथा अन्य विविध उपयोगी कायों में उस िन्तक्त को लगा सकिे हैं।

आप िीिन के प्रत्येक क्षण में सुगमिया इसे प्राप्त कर सकिे हैं। यह आपकी पहुँि के अन्दर है। इसका बुन्तद्धमानीपूिमक उपयोग कीविए। प्रािीन काल में श्री ज्ञानदेि, वत्रवलंग स्वामी, िाललूर के रामवलंग स्वामी िथा अन्य योवगयों ंने इस प्राण–िन्तक्त को विविभि रूप से सदुपयोग में लाया था। यवद आप वनयवमि रूप से श्वास- व्यायाम के द्वारा प्राणायाम का अभ्यास करें, िो आप भी िैसा ही कर सकिे हैं। आप िायु नहीं,ं िरन् प्राण को ही श्वास द्वारा खींि रहे हैं। न्तस्थर एिं एकाग्र मन से धीरे-धीरे िान्तन्तपूिमक श्वास लीविए। विविनी देर आसानी से हो सके, उसको रोके रन्तखए। िब धीरे-धीरे श्वास को बाहर वनकावलए। प्राणायाम की वकसी भी अिस्था में िरा भी िनाि अथिा श्रम नहीं ंहोना िावहए। श्वास में िो सूक्ष्म िन्तक्तयाँ अन्तवनमवहि हैं, उनको प्राप्त कीविए। योगी बवनए िथा आनन्द, ज्योवि एिं िन्तक्त को अपने िारों ओर विकीणम कीविए ।

प्राणिावदयों ंकी मान्यिा है वक प्राण िि्त्व मनस्तत्त्व से भी बडा है। उनका कहना है वक सुषुन्तप्त में िब मन नहीं ंरहिा, िब भी प्राण रहिा है। अिः प्राण का महत्त्व मन से भी अवधक है। यवद आप कौषीिकी िथा छान्दोग्य उपवनषद् के दृिान्तों ंको पढ़ेंगे, िहाँ इन्तिय, मन िथा प्राण आपस में अपना बडप्पन वसद्ध करने के वलए झगडिे हैं, िो आपको प्राण की सिमश्रेष्ठिा मालूम होगी। प्राण ही श्रेष्ठ है; क्योंवक यह गभामिस्था से ही िीिन में काम करना प्रारम्भ कर देिा है। उसके विपरीि श्रोत्र आवद इन्तिय बाद में िब उनके स्थानों ंका (कान इत्यावद का) वनमामण हो िािा है, िब कायम करने लगिे हैं। प्राण को उपवनषदों ंमें ज्येष्ठ िथा श्रेष्ठ कहा गया है। सूक्ष्म प्राण के स्पन्दन से ही

मन, संकल्प आवद का अन्तस्तत्व वटका हुआ है िथा िृवत्तयों ंएिं वििारों ंका वनमामण हेिा है। आप देखिे हैं, सुनिे हैं,
िसिे हैं, अनुभि करिे हैं, संकल्प करिे हैं, िानिे हैं आवद। यह सब प्राण की सहायिा से ही सम्भि है। अिः शुरुवि कहिी है- "प्राण ही ब्रह्म है।"

३. प्राण का स्थान

प्राण का स्थान हृदय है। यद्यवप अन्तःकरण एक ही है, वफर भी उसके िार रूप हैं : (१) मन, (२) बुन्तद्ध, (३) वित्त िथा (४) अहंकार। उसी िरह प्राण भी एक ही है; परनुतु कायम के अनुसार इसके पााँि रूप हैं : (१) प्राण, (२) अपान, (३) समान, (४) उदान िथा (५) व्यान। इसे िृवत्त-भेद कहिे हैं। प्रधान प्राण मुख्य प्राण कहलािा है। अहंकार के साथ युक्त प्राण हृदय में वनिास करिा है। इन पााँिों में प्राण िथा अपान ही महत्त्वपूणम कायम करिे हैं।

प्राण का स्थान हृदय है, अपान का स्थान गुदा है, समान का स्थान नावभ है, उदान का कण्ठ है िथा व्यान सारे िरीर में व्याप्त है।

४. उप-प्राण िथा उसके कायम

नाग, कूमम, कुकर, देिदत्त िथा धनंिय —ये पााँि उप-प्राण हैं। प्राण का कायम है श्वास-विया, अपान का कायम है मल वनष्कासन, समान का कायम है पािन, िथा उदान का कायम है भोिन वनगलना। उदान िीि को सुषुन्तप्त-अिस्था में ले िािा है। यह मृतुयु के समय सूक्ष्म िरीर को स्थूल िरीर से अलग करिा है। व्यान रुवधर-संिार करिा

नाग से िकार िथा खााँसी आिी है। कूमम आाँखें खोलने का कायम करिा है। कृकर के द्वारा भूख-प्यास लगिी है। देिदत्त िम्हाई लेने का कायम करिा है। धनंिय मृतुयु के उपरान्त िरीर को विघवटि करिा है। विस मनुष्य का प्राण ब्रह्मरन्ध्र का भेदन कर विर से हो कर बाहर वनकलिा है, िह पुनः िन्म नहीं ंलेिा।

५. प्राणों ंका िणम

प्राण रक्त, लाल मवण अथिा प्रिाल के िणम का हेिा है। अपान मध्य में है और उसका रंग इन्िगोप के समान है। समान का रंग प्राण िथा अपान—दोनों ंके बीि का है। यह रंग िुद्ध दूध या स्फवटक के समान धिल और स्नेहयुक्त एिं िमकीले रंग के बीि का है। उदान का रंग धूवमल धिल िथा व्यान का ज्योवि-वकरण के समान है।

६. श्वास- िायु की लम्बाई

इस िायु िरीर का पररमाण ९६ अंगुल (६ फीट) है। श्वास छोडिे समय उसकी साधारण लम्बाई १२ अंगुल (९ इंि) की, गािे समय लम्बाई १६ अंगुल (१ फुट) की, खािे समय िह २० अंगुल (१५ इंि) की, सोिे समय ३० अंगुल (२२.५ इंि) की िथा मैथुन के समय ३६ अंगुल (२७ इंि) की होिी है। िारीररक व्यायाम के समय उससे

भी बहुि अवधक की हो ि◌ाी है। प्रश्वास के ि◌ायु प्रिाह की लम्बाई को ९ इंसि भी कम करने से आयु की ि◌ृन्तद्ध हि◌ाी है ि◌था इसकी लम्बाई की ि◌ृन्तद्ध होने से आयु घटिी है।

७. प्राण का किीकरण

बाहर से प्राण को नावसका द्वारा खिींि◌ कर ि◌था उससे पेट को भरिे हुए प्राण ि◌था उसके साथ मन को नावभ के मध्य में, नावसका के अग्र भाग में ि◌था पैर की उँगवलयों ◌ंमें सन्ध्या के समय अथिा सिमदा केन्ििि वकये रन्तखए। इससे योगी सभी रोगों ◌ंि◌था थकिाटों ◌ंसे मुक्त हो ि◌ाा है। प्राण को नावसकाग्र पर केन्ििि करने से ि◌ह ि◌ायु ि◌त्त्व पर ििय पा लेिा है, नावभ के मध्य में केन्ििि करने से सारे रोग नि हो ि◌ाे हैं और पादांगुवलयों ◌ंपर केन्ििि करने से ि◌रीर हलका बन ि◌ाा है। ि◌ो विह्वा से ि◌ायु पीिा है, ि◌ह थकिाट, प्यास ि◌था अन्य बहुि-सी व्यावधयों ◌ंको दूर कर पाि◌ा है। ि◌ो दोनों ◌ंसन्ध्याओं ◌ंके समय ि◌था रावत्र के वपछले दो घंटे मुँह से ि◌ायु पीिा है, ि◌ीन महीने के अन्दर उसके ि◌ाक् में सरस्विी विरािि◌ी हैं ि◌था ि◌ह विद्वान् ि◌था सुित्ता बन ि◌ाा है। छह महीने में ि◌ह सारे रोगों ◌ंसे मुक्त हो ि◌ाा है। विह्वा मूल से ि◌ायु-पान करिे हुए ज्ञानी मनुष्य अमृि पान के द्वारा सारे ऐश्वर्यों का उपभोग करिा है।

८. फेफडे

यहाँ फेफडों ◌ंि◌था उनके काम के विषय में कुछ ि◌ब् वलखना असंगि न होगा। श्वास-प्रणाली में छािी की दायीं ◌ंथा बायीं ◌ंओर दो फेफडे ि◌था उन ि◌क ि◌ाने ि◌ाली ि◌ायु-नवलकाएँ हैं। ये दोनों ◌ंफेफडे छािी के ऊपरी ि◌क्ष रन्ध्र में न्तस्थि हैं। ि◌े मध्यम रेखा के दोनों ◌ंओर हैं, एक दायी ओर ि◌था दूसरा बायीं ◌ंओर। दोनों ◌ंफेफडे हृदय, बडी विराओं ◌ंि◌था ि◌ायु नवलकाओं ◌ंद्वारा एक-दूसरे से अलग हैं। फेफडे स्पंि की भाँवि वछिमय हैं ि◌था उनके ऊिक बहुि ही लिकीले हैं। फेफडे में अनेकानेक ि◌ायु-कोष हैं ि◌ो ि◌ायु से भरे रहिे हैं। ि◌ि◌ परीक्षा के अनन्तर फेफडों ◌ंको बि ि◌ल-पात्र में रखा ि◌ाा है, ि◌ो ि◌े ि◌ैरने लगिे हैं। ये फेफडे एक कोमल लसी-कला से ि◌िृ हैं विसे फुपुफुसािरण कहिे हैं। इस फुपुफुसािरण के भीिर एक प्रकार का लसीि◌ि– रहिा है। ि◌ो फेफडों ◌ंकी श्वास-विया के समय घषमण से रक्षा करिा है। फुपुफुसािरण का एक भाग फेफडे और दूसरा भाग छािी की भीिरी दीिाल से सटा हुआ है। इस फुपुफुसािरण के द्वारा फेफडे छािी की दीिाल से आबद्ध हैं। दावहने फेफडे में ि◌ीन खण्ड हैं ि◌था बायें में दो खण्ड । हर फेफडे में एक आधार है ि◌था एक ि◌ीषम है। आधार मध्य पट, पीिय पटी की ओर ि◌ो कण्ठ ि◌था उदर का विभािक है, वनदेवि है। ि◌ीषम ऊपर की ओर ग्रीिा - मूल के वनकट है। न्यूमोवनया में आधार ही सूि ि◌ाा है। फेफडे के ि◌ीषम भाग को पयामप्त ओषिन (आक्सीिन) न वमलने से यक्ष्मा का विकार बनना पडिा है। यह टी.बी. के कीटाणुओं ◌ंके वलए अनुकूल नीड अथिा प्रिनन क्षेत्र बन ि◌ाा है। कपालभावि और भन्तिका प्राणायाम ि◌था अन्य प्राणायामों ◌ंके अभ्यास से इन ि◌ीषों को पयामप्त ओषिन (आक्सीिन) वमल ि◌ाा है। फल-स्वरूप टी.बी. (क्षय रोग) नहीं ◌ंहोिा। प्राणायाम से फेफडों ◌ंका विकास होिा है। ि◌ो प्राणायाम का अभ्यास करिा है, उसकी ि◌ाणी ि◌न्तित्तिाली, मधुर ि◌था सुरीली होिी है।

ि◌ायुमागम में नाक का आन्तररक भाग, ग्रसनी या कण्ठ, स्वर-यन्त् या ि◌ायु-मंिूषा या ध्ववन-पेटी विसमें दो स्वरि–न्त्ी हैं, श्वास-नाल, श्वास प्रणाल या दावहनी ि◌था बायीं ◌ंश्वास नवलकाएँ ि◌था छोटी श्वास नली हैं। श्वास लेिे समय हम नावसका से ि◌ायु खिींिे हैं। ि◌दनन्तर - ि◌ायु ग्रसनी ि◌था स्वर-यन्त् से हो कर श्वास-प्रणाल या श्वास-नाल में ि◌ािी है। ि◌हाँ से ि◌ह दावहनी ि◌था बायीं ◌ंश्वास नवलयों ◌ंमें ि◌ािी है। ि◌दुपरान्त ि◌ह अनेकानेक श्वास नवलयों ◌ंसे हो कर अन्त में फेफडे के छोटे-छोटे ि◌ायुकोषों ◌ंमें प्रिेि करिी है। फेफडों ◌ंमें ये ि◌ायु कोष करोडों ◌ंकी संख्या में हैं।

यवद फेफडों ंके िायु-कोषों ंको वकसी समिल स्थान में फैलाया िाये, िो उनसे १,४०,००० िगम फीट का क्षेत्र ढक ियेगा।

उरः प्रिीर के कायम से िायु फेफडे में प्रिेि करिी है। इसके फैलने पर छािी िथा फेफडे का आकार बढ़ िािा है। इस प्रकार से सृि िून्य स्थान को भरने के वलए बाह्य िायु झट भीिर प्रिेि करिी है। उरःप्रिीर के विवथल होने पर छािी िथा फेफडे वसकुडिे हैं और फेफडों ंसे िायु वनष्कावसि हो िािी है।

स्वर - यन्त् में न्तस्थि स्वरिन्तन्त्यों ंसे ध्ववन उत्पि होिी है। िब अत्यवधक गायन अथिा भाषण द्वारा अवधक िनिा पडने से ये स्वर - िन्तन्त्याँ प्रभाविि होिी हैं, िो स्वर फट िािा है। न्तियों ंमें ये िन्तन्त्यों ंछोटी होिी हैं; अिः उनकी िाणी मधुर िथा सुरीली होिी है। साधारणिः प्रवि वमनट १६ बार श्वास लेिे िथा छोडिे हैं। न्यूमोवनया में यह संख्या बढ़ कर प्रवि वमनट ६०, ७०, ८० हो िािी है। दमा में श्वास नवलयाँ अवनयवमि हो िािी हैं। िे वसकुडिी है; अिः श्वास लेने में कवठनाई होिी है। प्राणायाम से इन नवलकाओं ंका अवि-संकुिन या संकीणमन दूर हो िािा है। स्वर-यन्त् का ऊपरी भाग एक छोटे वझल्लीमय विपटे ढक्कन से ढका होिा है विसे कण्ठवपधान कहिे हैं। यह खाद्य-पदाथम िथा िल को श्वसन मागम में प्रिेि करने से रोकिा है। यह सुरक्षा-कपाट का काम करिा है।

िब भोिन का एक कण भी श्वास-मागम में प्रिेि करने लगिा है, िो िुरन्त खाँसी आ िािी है िथा िह कण बाहर फेंक वदया िािा है।

फेफडे रुवधर को िुद्ध करिे हैं। रुवधर दीप्त रक्त िणम िथा प्राणदायक गुणों ंिथा धमों से समृद्ध हो कर अपनी धमनीय यात्रा प्रारम्भ करिा है। िह िब विरीय मागम से लौटिा है, िब विगुण, वििणम िथा िरीर के अपविि िव्यों ंसे भारािान्त रहिा है। धमवनयाँ िे रक्त नवलकाएँ हैं विनसे हो कर िुद्ध ओषिवनि रुवधर हृदय से िरीर के विवभि भागों ंको िािा है। विराएँ िे नवलकाएँ हैं िो िरीर के विवभि भागों ंसे दूवषि रुवधर को लौटा लािी हैं। हृदय के दावहने भाग में विरा से प्राप्त दूवषि रुवधर रहिा है। हृदय के दावहने भाग से यह दूवषि रुवधर फेफडों ंमें िुद्ध बनने के वलए िािा है। यह फेफडों ंके करोडों ंछोटे-छोटे िायु-कोषों ंमें वििररि हो िािा है। हम श्वास लेिे हैं। और िायु का ओषिन फेफडे की वििेक् रुवधरिावहवनयों ंकी पिली दीिाल से हो कर दूवषि रुवधर के सम्पकम में आिा है। इन रुवधरिावहवनयों,ं विन्हें फुपुफुसीय केविकाएँ कहिे हैं, की दीिालें बहुि ही पिली हैं। िे मलमल या छलनी की िरह हैं। इससे रुवधर सहि ही टपक कर या वनःस्रिण हो कर बाहर आिा है। ओषिन इन पिली कोविकाओं ंकी दीिाल से भीिर िला िािा है। ओषिन अब ऊिकों ंके सम्पकम में आिा है। यहाँ एक प्रकार की दहन विया होिी है।

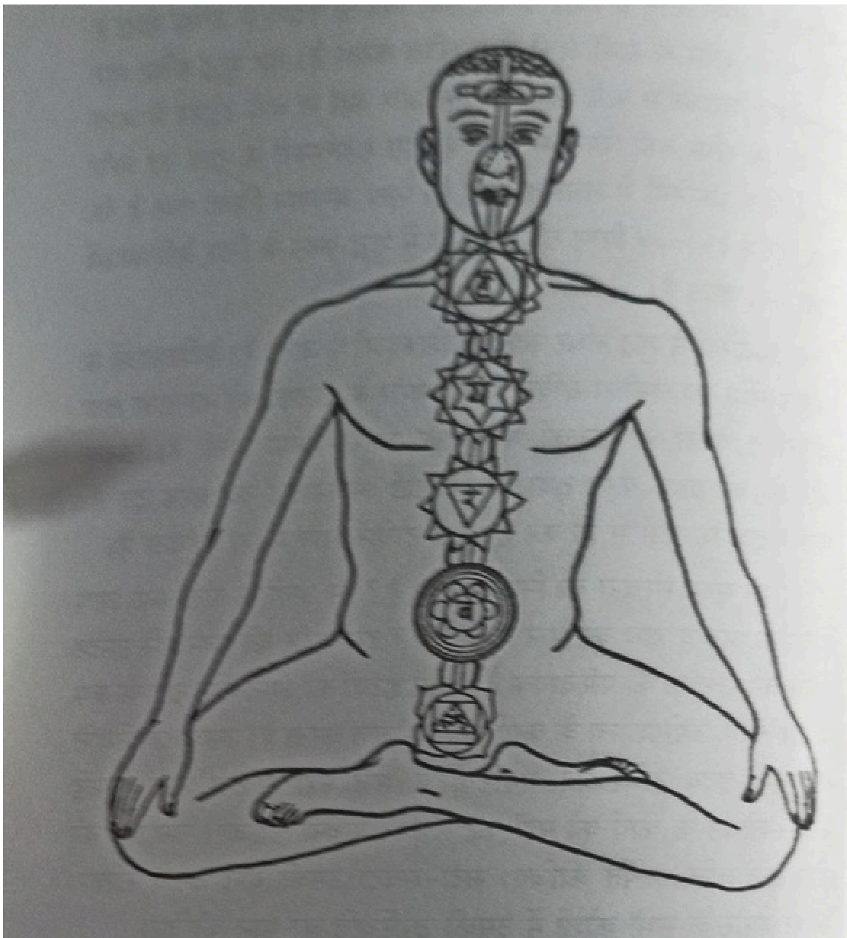
रुवधर ओषिन को ग्रहण कर प्रांगाररक अम्ल िावि को छोडिा है। प्रांगाररक अम्ल िावि अपविि उत्पाद िथा विषाक्त पदाथम से उत्पि होिा है विसे रुवधर िरीर के सभी अंगों ंसे एकवत्रि करिा है। यह िुद्ध रुवधर िार फुपुफुसीय विराओं ंसे बायें हृदयावलन्द में और िहाँ से बायें हृद्वेश्म में िािा है। यहाँ से रुवधर बडी धमनी में िािा है। इस महाधमनी के द्वारा िह िरीर की विवभि धमवनयों ंमें संिररि होिा है। ऐसा अनुमान वकया गया है वक एक वदन में ३५,००० वपि रुवधर फेफडों ंमें िुद्ध बनने के वलए केविकाओं ंद्वारा भेिा िािा है।

धमवनयों ंसे िुद्ध रुवधर पिली केविकाओं ंमें िािा है। केविकाओं ंसे हो कर रुवधर का लसीका स्रावि हो कर िरीर के ऊिकों ंको नहलािा िथा पररपोवषि करिा है। ऊिकों ंमें ऊिक श्वास-विया होिी है। ऊिक ओषिन को ग्रहण करिे िथा काबमन िाई आक्साइड को छोड देिे हैं। मल-पदाथम विराओं ंसे हो कर हृदय से दावहने भाग में िा पहुँििे हैं।

इस सूक्ष्म संरिना का वनमामिा कौन है? इन अंगों ंके पीछे क्ा आप ईश्वर के अदृश्य हाथ का भान कर रहे हैं? इस िरीर की रिना वनःसन्देह ईश्वर की सिमज्ञिा की पररियक है। हमारे हृदयों ं का अन्तयामी िि के रूप में आन्तररक उद्योगिाला के कायों का वनरीक्षण करिा है। उसकी उपन्तस्थवि के वबना हृदय साध को धमवनयों ंमें भेि नहीं ंसकिा थिा फेफडे रुवधर–िोधन के कायम को नहीं ंकर सकिे। प्राथमना कीविए। उस प्रभु को मौन श्रद्धांविल अवपमि कीविए। सदा-सिमदा उसकी याद बनाये रन्तखए। अपने िरीर के सभी कोिों ंमें उसकी उपन्तस्थवि का भान
कीविए।

९. इडा िथा वपंगला

मेरुरज्जु के दोनों ंओर दो नावडयााँ हैं। बायीं ंनाडी को इडा कहिे हैं। िथा दावहनी वपंगला कहलािी है। कुछ इन्हें िमि िथा दवक्षण अनुसंवेदी रज्जु मानिे हैं; परन्तु िास्तव में ये सूक्ष्म नवलकाएाँ हैं विनसे प्राण संररि
हिोा है। िििमा इडा में िथा सूयम वपंगला में संररि हिोा है। इडा िििी लिी है। वपंगला उष्णिा लिी है। इडा बायीं ंनावसका से िथा वपंगला दावहनी नावसका से बहिी है। श्वास एक घिा दावहनी नावसका से िथा एक घिा बायीं ंनावसका से िलिी है। इडा िथा वपंगला से िब श्वास िलिी है, िब मनुष्य सांसाररक कायों में ग्रस्त रहिा है ।
सुषुम्ना के कायमिील होने पर िह िगि् के वलए मृिि् हो िािा है। िह समावध में प्रिेि करिा है। योगी प्राण को
सुषुम्ना नाडी से प्रिावहि करने का यथािक् प्रयत्न करिा है। सुषुम्ना नाडी को ब्रह्म - नाडी भी कहिे हैं। सुषुम्ना की बायीं ंओर इडा है। िथा दावहनी ओर वपंगला । िििमा िमोगुणी िथा सूयम रिोगुणी है। विष सूयम का िथा अमृि िििमा का भाग है। इडा िथा वपंगला समय (काल) पररलवक्षि करिी हैं। सुषुम्ना काल का भक्षण करिी है।



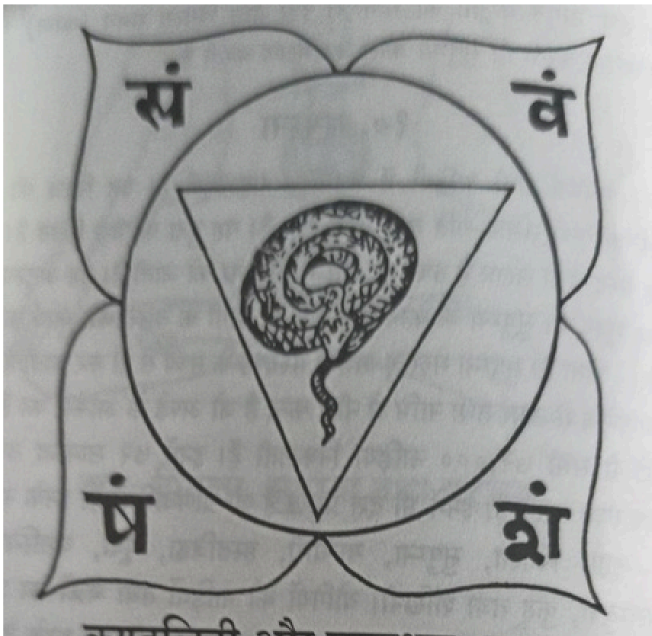
इडा, पिंगला, सुषुम्ना तथा षट्चक्र

१०. सुषुम्ना

सुषुम्ना सभी नावडयों ंमें सिामवधक महत्त्वपूणम है। यह विश्व की पावलका िथा संसार-गवि िथा मुन्तक्त-पथ है। यह गुदा के पीछे न्तस्थि है। यह मेरुदण्ड से संलग्न है िथा यह विर में ब्रह्मरन्ध्र को िािी है। यह अदृश्य िथा सूक्ष्म है। सुषुम्ना के कायमिील होने पर योगी के िास्तविक कायम का प्रारम्भ हिोा है। सुषुम्ना मेरुरज्जुु अथिा मेरुदण्ड के मध्य से हो कर िािी है। िननेन्तिय से ऊपर िथा नावभ से निी कन्द है िो अणे्डे के आकार का है। यहााँ से सभी ७२,००० नावडयााँ वनकलिी हैं। इनमें ७२ सामान्य िथा साधारणिः ज्ञाि हैं। इनमें भी दि प्रमुख हैं िो प्राणिावहनी हैं। इनके नाम हैं—इिा, वपंगला, सुषुम्ना, गान्धारी, हस्तविह्वा, पूषा, यिन्तस्वनी, अलमुबुषा, कुह ि था िं न्तखनी। योवगयों ंको नावडयों ंिथा िािों ंका ज्ञान होना िावहए। इिा वपंगला िथा सुषुम्ना प्राणप्रिावहनी हैं िथा इनके िेिा िमिः िमा, सूयम िथा अवग्न हैं। िब प्राण सुषुम्ना में संिरिि हो, िो ध्यान के वलए बैठ िाइए। आप गम्भीर ध्यान में प्रिेि करेंगे। यवद कुण्डवलनी िन्तक्त सुषुम्ना नाडी से संिरिि हो िथा उसे िमिः एक-एक कर िािों से हो कर ऊपर ले िाया िाये, िो योगी विवभि प्रकार के अनुभिों, ं िन्तक्तयों ंिथा आनन्द को प्राप्त करिा है।

११. कुण्डवलनी

कुण्डवलनी सपमि–न्तक्त अथिा प्रसुप्त िन्तक्त है। इसके साढ़े िीन कुण्डल हैं िथा मुख निी की ओर मेरुदण्ड के आधार मूलाधार िि में है। इसके िागरण के वबना समावध की प्रान्तप्त सम्भि नहीं ंहै।



कुण्डलिनी और मूलाधार–चक्र

प्राणायाम में कुम्भक के अभ्यास से गरमी उत्पि हीिी है िथा उससे कुण्डवलनी िाग्रि हो कर सुषुम्ना नाडी से ऊपर की ओर िािी है। यौवगक साधक िरहि–रह के दिमनों ंका अनुभि करिा है। कुण्डवलनी छह ििों ंसे गुिरिी हुई अन्तिः सहस्रार अथिा विर के सहस्रदलपद्म में न्तस्थि भगिान् विि से वमल िािी है। अब वनविमकल्प समावध की प्रान्तप्त हीिी है िथा योगी को मोक्ष और सभी ईश्वरीय ऐश्वयम प्राप्त हीिे हैं। व्यन्तक्त को धारणा के साथ (मन की एकाग्रिा के साथ) प्राणायाम का अभ्यास करना िावहए। िाग्रि कुण्डवलनी, विसे मवणपूरक िि को ले िािे हैं, पुनः वगर कर मूलाधार को लौट सकिी है। इसे पुनः प्रयत्नपूिमक उठाना िावहए। साधक को पूणमिः वनष्काम िथा िैराग्य से पूणम हो कर ही कुण्डवलनी िगाने का प्रयत्न करना िावहए। कुण्डवलनी सूत्र के समान है िथा भास्वर है। िाग्रि होने पर यह िण्डे से मारे गये सपम के समान फूत्कार करिी है िथा िीघ्र ही सुषुम्ना-वििर में प्रिेि कर िािी है। िब यह एक िि से दूसरे िि को गमन करिी है, िो मन की परिें एक-एक करके खुलिी िािी हैं िथा योगी को विविध वसन्तद्धयााँ प्राप्त हीिी हैं।

१२. षट्ि–

िि आध्यान्तिक िन्तक्त के केंद्र हैं। ये सूक्ष्म िरीर में न्तस्थि हैं; परन्तु भौविक िरीर में भी इनके िदनुकूल केंद्र हैं। इन ििों ंको खाली आाँखों ंसे नहीं ंदेखा िा सकिा है। केिल अिीन्तियदिी ही अपने सूक्ष्म नेत्रों ंसे इन्हें देख सकिा है। छह मुख्य िि हैं : मूलाधार (िार दल) गुदा में, स्वावधष्ठान (छह दल) िननेन्तिय के स्थान पर, मवणपूरक (दि दल) नावभ में, अनाहि (बारह दल) हृदय में, वििुद्ध (सोलह दल) कण्ठ में िथा आज्ञा (दो दल) दोनों ंभौंहों ंके बीि में है। सािसों िि को सहस्रार कहिे हैं विसमें सहस्र दल हैं। यह विर की िोटी में न्तस्थि है। इन ििों ंके िदनुरूप भौविक केंद्र हैं विनमें Sacral Plexus मूलाधार का, Prostatic Plexus स्वावधष्ठान

का, SolarPlexus मवणपूरक का, Cariac Plexus अनाहि का .Laryngal Plexus विुिद्ध का ििा Cavernous Plexus आज्ञिा का िदनुरूप कहिे हैं।

१३. नावडयाँ

नावडयाँ सूक्ष्म ित्त्वों ंसे वनवममि सूक्ष्म नवलकाएँ हैं विनसे प्राणों ंका संिार हिोिा है। उनें् सूक्ष्म नेत्रों ंसे ही देख सकिे हैं। िे स्नायु नहीं ंहैं, उनकी संख्या ७२,००० है। इडा, वपंगला ििा सुषुम्ना इनमें मुख्य हैं। सुषुम्ना इनमें सबसे मुख्य है।

१४. नाडीिुन्तद्ध

प्राण ििा अपान के योग को प्राणायाम कहिे हैं। इसके िीन भेद हैं—रेिक, पूरक ििा कुम्भक। प्राणायाम को ठीक-ठीक करने के वलए इनें् संसूिक अक्षरों ंसे सम्बन्तन्धि करिे हैं। प्रणि (ॐ) ही प्राणायाम कहलािा है। पद्मासन में बैठ कर मनुष्य को नावसकाग्र में गायत्री देिी पर ध्यान करना िावहए िो लाल िणम िाली बावलका के रूप में अनेकानेक िि-वकरणों ंसे युि, हंस पर आसीन, हाथ में गदा वलये हैं। िे 'अ' अक्षर की प्रिीक हैं। 'उ' अक्षर सावित्री का प्रिीक है िो गरुड पर आसीन, हाथ में िि वलये हुए श्वेि िणम की युििी हैं। 'म' अक्षर के वलए सरस्विी प्रिीक हैं िो कृष्ण िणम की िृद्धा िी, सााँप पर सिार ििा वत्रिूल धारण मे वकये हुए हैं। साधक इस िरह ध्यान करे वक एकाक्षर परम ज्योवि प्रणि ॐ ही इन िीनों ं'अ', 'उ' ििा 'म' का मूल है। सोलह मात्रा िक बायीं ंनावसका द्वारा इडा से िायु को खींििे समय िह 'अ' पर ध्यान करे, ६४ मात्रा िक िह उस खींििे िायु को रोकिे हुए अक्षर 'उ' पर ध्यान करे। िब िह इस िायु का प्रश्वास १२ मात्रा िक करे ििा इस समय 'म' अक्षर पर ध्यान करे। इसी उपयुमक्त िम से िह बारम्बार प्राणायाम का अभ्यास करे।

आसन में दृढ़िा पा कर ििा आिसंयम का पूणमिः पालन करिे हुए योगी को सुषुम्ना की िुन्तद्ध के वलए पद्मासन में बैठना िावहए ििा बायीं ंनावसका से िायु खींि कर, िब िक हो सके, उसको रोके ििा दावहनी नावसका से उसे धीरे-धीरे वनकाल दे। िब िह पुनः दावहनी नावसका से श्वास खींि कर, उसको रोक कर बायीं ं नावसका से वनकाल दे। विस नावसका से िह पूिम-प्रश्वास करे, उसी से श्वास खींिे। पुनः इसी िम को करिा रहे। िो इस प्रकार दावहनी ििा बायीं ंनावसका से िमिः प्राणायाम का अभ्यास करिे हैं, उनकी नावडयाँ िीन महीने के अन्दर िुद्ध हो िािी हैं। िह सूयोदय, मध्याह्न, सूयामस्त ििा अधमरावत्र के समय िार बार प्राण-वनरोध का अभ्यास करे। िनैः–िनैः वदन में अस्सी बार िह िार सप्ताह िक करिा रहे। प्रारम्भािस्था में पसीना वनकलिा है, मध्यम अिस्था में िरीर -कम्प हिोिा है ििा अन्तन्तम अिस्था में िरीर िायु में उिन्ति हिोिा है। ये पररणाम पद्मासन में बैठ कर श्वास रोकने से प्राप्त हिोिे हैं। प्रयत्न करने पर पसीना वनकलने से अपने िरीर को अच्छी िरह रगडना िावहए। इससे िरीर दृढ़ ििा हलका बन िािा है। साधना के प्रारम्भ में दूध ििा घी से युक्त भोिन उत्तम है। इस वनयम के पालन से मनुष्य को अभ्यास में दृढ़िा वमलिी है ििा िरीर में िाप (िलन) नहीं ंहिोिा। विस िरह वसंह, हाथी, व्याघ्र को िनैः–िनैः पालिू बनािे हैं, उसी िरह प्राण भी प्रयत्नपूिमक िि में हो िािा है।

प्राणायाम के अभ्यास से नावडयों ंकी िुन्तद्ध होिी है, िठरावग्न प्रदीप्त होिी है, सुन्दर स्वास्थ्य वमलिा है थिा अनाहि नाद का श्रिण हिोिा है। प्राणायाम के वनयवमि अभ्यास से िब नाडी िि िुद्ध हो िािे हैं, िब प्राण मध्य में न्तस्थि सुषुम्ना के मुख से सुगमिापूिमक प्रिेि करिा है। ग्रीिा की मांस-पेवियों ंको आकुंविि कर ििा गुदा के आकुंिन से अपान को खींि कर प्राण को मध्य में सुषुम्ना में संिररि करिे हैं। सुषुम्ना नाडी इडा ििा वपंगला के मध्य में है। प्राण साधारणिः इडा ििा वपंगला में बारी-बारी से संिररि हिोिा रहिा है। दीघम कुम्भक के द्वारा इसका दमन करिे हैं ििा यह अपने पररिर आिा के साथ मध्यम नाडी सुषुम्ना में प्रिेि करिा है। इसके प्रिेि से योगी

समावध अिस्था को प्राप्त कर िगि् से िीमिू हो िािा है। अपान को ऊपर खींि कर िथा प्राण को कण्ठ से नीि धकेल कर, योगी िृद्धािस्था से मुक्त हो कर सोलह िषम का युिक बन िािा है। प्राणायाम के अभ्यास से असाध्य बीमाररयााँ िो एलोपैवथक, होवमयोपैवथक, आयुिेवदक िथा यूनानी औषवधयों ंसे अच्छी नहीं ंहोिीं,ं अच्छी हो िािी हैं।

नावडयों ंके िुद्ध हो िाने पर योगी के िरीर में कुछ बाह्य लक्षण प्रकट होिे हैं। िरीर का हलकापन, िणम में िमक (कान्तन्त), िठरावग्न बढ़ना, िरीर की िृिा िथा िरीर में आन्तन्त का अभाि — ये लक्षण हैं। ये िुद्धिा के पररिायक हैं।

१५. षट्कमम

विनका िरीर स्थूल िथा कफ-प्रधान है, उन्ें प्राणायाम के अभ्यास के वलए अपने को िैयार करने से पहले छह वियाओं ंका अभ्यास करना िावहए। िब उनको प्राणायाम में सुगमिया सफलिा वमलेगी। ये छह वियाएाँ हैं : (१) धौवि, (२) िन्तस्त, (३) नेवि, (४) त्राटक, (५) नौवल िथा (६) कपालभावि ।

१६. धौवि

िार अंगुल िौडा िथा पन्दरह फीट लम्बा मलमल का एक स्वच्छ टुकडा लीविए। उसे गुनगुने िल में वभगो दीविए। उस टुकडे के सारे वकनारे अच्छी िरह वसले होने िावहए विससे कहीं ंभी धागा ढीला हो कर लटकिा न रहे। िब िनैः-िनैः इसे वनगवलए िथा पुनः बाहर वनकावलए। प्रथम वदन एक फुट वनगवलए िथा वनत्य-प्रवि थोडा-थोडा कर बढ़ािे िाइए। इसे िि-धौवि कहिे हैं। प्रारम्भ में आपको िमन की थोडी प्रिृवत्त होगी; परन्तु िीसरे वदन यह रुक िायेगी। यह अभ्यास उदररोग िैसे िठर-िोथ, मन्दावग्न, िकार आना, ज्वर, कवििा, दमा, प्लीहा, कुष्ठरोग, िममरोग िथा कफ एिं वपत्त के दोषों ंको दूर करिा है। इसे वनत्य-प्रवि करने की आिश्यकिा नहीं ं है। सप्ताह में एक बार अथिा पक्ष में एक बार इसका अभ्यास कर सकिे हैं। िि को साबुन से धो कर सदा साफ रन्तखए। विया के अनन्तर एक प्याला दूध पी लीविए, अन्यथा अन्दर िुष्किा अनुभि होगी।

१७. िन्तस्त

इसे बााँस की नली के सहारे अथिा वबना वकसी नली के ही वकया िा सकिा है; परन्तु बााँस की नली का रहना अवधक लाभकर है। पानी के टब में नावभ पयमन्त पानी में बैठ िाइए। उत्कटासन लगाइए। िरीर को अपने पैरों ंके अगले भाग पर सन्तुवलि कीविए िथा एवडयााँ वनिम्बों ंसे दबी हों।ं बााँस की छोटी नली लीविए िो छह अंगुल लम्बी हो िथा िार अंगुल िक इस नली को गुदा में घुसाइए। घुसाने से पहले उसे िैसलीन अथिा साबुन अथिा एरण्ड के िेल से विकना बना लीविए। गुदा को वसकोवडए। धीरे-धीरे आाँिों ंमें पानी खींविए। पानी को भीिर अच्छी िरह वहलाइए। िब उसे बाहर फेंवकए। यह िल िन्तस्त है। यह प्लीहा, मूत्र-सम्बन्धी बीमाररयों,ं गुल्म, िीि-िूल, िलोदर, पािन सम्बन्धी रोग, प्लीहा िथा आाँिों ंके रोग, िाि-वपत्त-कफ-िवनि विवभन्न रोगों ंको दूर करिा है। इस विया को प्रािः खाली पेट करना िावहए। विया के उपरान्त एक प्याला दूध पीविए अथिा भोिन कीविए। नदी में खडे हो कर भी आप इस विया को कर सकिे हैं।

वबना पानी की सहायिा के ही िन्तस्त करने की दूसरी विवध भी है। इसे स्थल- िन्तस्त भी कहिे हैं। भूवम पर पवश्चमोत्तानासन में बैठ िाइए िथा उदरीय एिं आन्त् -भागों ंको धीरे-धीरे निी की ओर गवि रखिे हुए मन्थनपूिमक घुमाइए। अिरोवधनी पेवियों ंको वसकोवडए। इससे मलािरोध िथा सभी प्रकार के उदरीय रोग दूर हिो हैं। यह लि−न्तस्त ििना प्रभािकारी नहीं ंहै।

१८. नेवि

बारह अंगुल लम्बा एक पिला सूि लीविए विसमें कोई गााँठ न हो। इसे नावसका वछिों ंमें घुसाइए िथा इसे भीिर ले िा कर मुाँह से वनकावलए। आप इसे एक नावसका वछि में िाल कर दूसरे नावसका वछि से वनकाल सकिे हैं। । सूि में सरेि लगा दिे हैं विससे िह नावसका में आसानी से घुसने के वलए अनम्य हो िाये। यह विया कपाल को िुद्ध करिी है िथा दृवि वनममल िथा िीक्ष्ण बनािी है। इससे प्रविश्याय िथा नावसका सम्बन्धी रोग दूर हो िािो हैं।

१९. त्राटक

एकाग्र वित्त से वबना पलक वगराये वकसी भी छोटी िस्तु अथिा वबन्दु पर िब िक टकटकी लगा कर देन्तखए, िब िक वक अश्रुरुपाि न होने लगे।
प्राणायाम-साधना

इस अभ्यास से आाँखों ंके सारे रोग दूर हो िािो हैं, मन की अन्तस्थरिा दूर हो िािी है, िाम्भी-वसन्तद्ध प्राप्त हिोी है, संकल्प−न्तक्त बढ़िी है िथा अिीन्तिय-दृवि उत्पि हिोी है।

२०. नौवल

यह उदर की ऋिुपेिी की सहायिा से उदर-विलोडन की विया है। विर को निी की ओर झुकायें।
ऋिुपेिी को विलग करें िथा उसे दायीं ंओर से बायीं ंओर और बायीं ंओर से दायीं ंओर घुमायें। यह मलािरोध को दूर करिी, िठरावग्न को प्रदीप्त करिी िथा सभी आन्त्- रोगों ंको नि करिी है।

२१. कपालभावि

लोहार की भाथी के समान िीव्रिापूिमक रेिक िथा पूरक कीविए । इससे कफ के सभी विकार दूर हिो हैं। इसका विस्तृि िणमन पुस्तक के ििृीय अध्याय में 'कपालभावि' उप−िीषमक के अन्तगमि वदया िायेगा।

वद्वितीय अध्याय

१. ध्यान- गृह

ालिा-कुंिी से सुरवक्षि एक पृथक् ध्यान-गृह अपने वलए रन्तखए। वकसी भी व्यन्तक्त को इस कमरे में प्रिेि न करने दीविए। इसे पवित्र बनाये रन्तखए। यवद आप ध्यानाभ्यास िथा प्राणायाम के वलए वििेष कमरा रखने में समथम नहीं ंहैं, िो वकसी िान्त कमरे के कोने को इस कायम के वलए अलग रख छोवडए। इसमें परदा लगिा दीविए। अपने आसन के समक्ष अपने गुरु अथिा इष्टदेििा का वित्र रन्तखए। ध्यान िथा प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ करने से पूिम इस वित्र की वनत्य प्रवि िारीररक िथा मानवसक पूिा कीविए। रामायण, श्रीमद्भागिि, गीिा, उपवनषद्, योगिावसष् आवद कुछ पवित्र ग्रन्थों ंको िहााँ दैवनक स्वाध्याय के वलए रन्तखए। ऊनी कम्बल को िौहरा करके उसके ऊपर वकसी कोमल सफेद िस्त्र को वबछा दीविए। यही आपके वलए आसन का काम देगा। अथिा कुि का आसन वबछाइए। उसके ऊपर मृगिमम अथिा व्याघ्रिमम वबछाइए। प्राणायाम िथा ध्यान के अभ्यास के वलए इसी आसन पर बैवठए। आप सीमेंट का एक िबूिरा बनिा सकिे हैं। उसके ऊपर अपना आसन वबछा सकिे हैं। कीडे-मकोडे, िींवटयााँ आवद आपको िंग नहीं ंकरेंगे। िब आप आसन पर बैठें, िो ग्रीिा िथा िरीर को एक सीध में रखें। ऐसा करने से मेरुरज्जु, िो मेरुदण्ड में है, अबाध रहेगा।

२. पंि आिश्यकिाएँ

प्राणायाम के अभ्यास के वलए पााँि िस्तुएँ आिश्यक हैं। प्रथम अच्छा स्थान; वद्विीय अनुकूल समय; िृिीय सन्तुवलि, पयामप्त, हलका पौविक आहार; ििुथम उत्साह, सहि भाि गाम्भीयम से युक्त धैयमपूणम अनिरि अभ्यास; और अन्तन्तम है नाडी िुन्तद्ध । नाडी िुन्तद्ध हो िाने पर साधक योगाभ्यास की प्रथमािस्था, आरम्भािस्था को प्राप्त करिा है। प्राणायाम अभ्यासी को अच्छी क्षुधा, अच्छी पािन िन्तक्त, प्रफुल्लिा, साहस, बल, िीयम, उच्चस्तरीय ओिन्तस्विा िथा सुन्दर आकृवि की प्रान्तप्त होिी है। सूयम नाडी अथिा वपंगला विस समय काम करे अथामि् विस समय श्वास दावहनी नावसका से िले, उस समय योगी को भोिन ग्रहण करना िावहए; क्योंवक वपंगला

नाडी गरमी दीी है िथा भोिन को िीघ्र पिािी है। भोिन करने के िुरन्त बाद िथा अवधक भूख की अिस्था में प्राणायाम का अभ्यास नहीं ंकरना िावहए। िनैः-िनैः एक बार में िढ़ घिा कुम्भक करने में समथम बनना िावहए। इसके द्वारा योगी बहुि सी वसन्तद्धयों ंको प्राप्त कर लेिा है। िब कोई व्यन्तक्त अवधक देर िक श्वास को बन्द रखना िाहे, िो उसे प्राणायाम में कुिल योगी गुरु के पास रहना िावहए। िनैः-िनैः अभ्यास के द्वारा एक से िीन वमनट िक श्वास को रोक सकिे हैं। इसमें वकसी की सहायिा आिश्यक नहीं ंहै। िीन वमनट का कुम्भक नाडी िुन्तद्ध, मन की न्तस्थरिा िथा सुन्दर स्वास्थ्य की प्रान्तप्त के वलए पयामप्त है।

३. स्थान

एक एकान्त, सुन्दर िथा सुखद स्थान को िुन लीविए िहााँ कोई आिन्तन्त अथिा विघ्न न हो, िो नदी, झील अथिा समुि के िट पर अथिा पिमि के विखर पर हो, िहााँ सुन्दर झरना हो, िृक्षों ंका कुंि हो और दूध िथा अन्य आहार-सामग्री सुगमिया उपलब्ध हो। एक छोटा कुटीर बना लीविए। कुटीर के वलए आहािा हो। उसके कोने में एक कूप खुदिाइए। सभी दृविकोणों ंसे सन्तोषप्रद स्थल को प्राप्त करना असम्भि है।

नममदा, यमुना, गंगा, काििेरी, गोदािरी, कृष्णा आवद के िट कुटीर वनमामण के वलए बहुि ही अनुकूल हैं। ऐसे स्थान को िुवनए, विसके वनकट कुछ अन्य योगी साधक साधना करिे हों।ं कविनाई पडने पर उनका परामिम ले सकिे हैं। आपको योग की वियाओं ंमें श्रद्धा होगी। िब आप दूसरों ंको भी इस प्रकार के योगाभ्यास में अनुरक्त देखेंगे, िो आपको प्रोत्साहन प्राप्त होगा और आप अपनी साधना में अध्यििसायपूिमक संलग्न हो िायेंगे िथा उनसे आगे बढ़ वनकलने का प्रयास करेंगे। नावसक, ऋवषकेि, झााँसी, प्रयाग, उत्तरकािी, िृन्दािन, अयोध्या, िाराणसी आवद बहुि ही अच्छे स्थान हैं। िनाकीणम स्थान से सुदूर वकसी स्थान को वनधामररि कर सकिे हैं। यवद अवधक िल-संकुल स्थान के बीि कुटीर बनायेंगे, िो लोग कुिूहलिि आपको िंग करिे रहेंगे। आपको िहााँ आध्यान्तिक स्पन्दन प्राप्त नहीं ंहोगा। यवद गहन िंगल में आप कुटीर बनायेंगे, िो आप असुरवक्षि रहेंगे। िोर िथा िंगली िानिर आपको कि पहुाँिायेंगे। भोिन की कविनाई का प्रश्न उिेगा। श्वेिाश्विरोपवनषद् में वलखा है- "समिल ; सब प्रकार से िुद्ध; कंकड, अवग्न और बालू से रवहि िथा िब्द, िल और आश्रय आवद की दृवि से सिमथा अनुकूल, नेत्रों ंको पीडा न देने िाले गुहा आवद िायुिून्य स्थान में मन को ध्यान में लगाना िावहए।"

िो अपने घरों ंमें अभ्यास करिे हैं, िे एक कमरे को ही िंगल में बदल सकिे हैं। कोई भी एकान्त कमरा उनके ध्यान गृह का अच्छी िरह काम दे सकिा है।

४. समय

प्राणायाम का अभ्यास िसन्तु ऋिु अथिा िरद् ऋिु में समारम्भ करना िावहए; क्योंवक इन ऋिुओं ंमें वबना वकसी कविनाई या कि के ही सफलिा वमल िािी है। मािम से अप्रैल िक िसन्त ऋिु का समय है। वसिम्बर से अकू्तबर िक िरत्काल है। ग्रीष्म ऋिु में अपराह्न में िथा सायं को प्राणायाम का अभ्यास न कीविए। प्रािः ठण्डे समय में आप अभ्यास कर सकिे हैं।

५. अवधकारी

विसका मन िान्त है, विसने इन्द्रियों ंको संयि कर रखा है, विसमें गुरु िथा िास्त्रों ंके प्रवि श्रद्धा है, िो आन्तस्तक है, िो भोिन, पान िथा ियन में अवि नहीं ंकरिा िथा विसमें िन्म-मृत्युिि से मुन्तक्त पाने की उत्कट

लालसा है, िही योगाभ्यास के वलए अवधकारी है। ऐसा व्यन्तक्त अभ्यास में सुगमिापूिमक सफल हो सकिा है। प्राणायाम का अभ्यास सािधानी, संलग्निा िथा श्रद्धापूिमक करना िावहए।

िो विषय सुख-परायण हैं, िो उद्दण्ड, वमथ्यािारी, असत्यिादी, कूटनीविज्ञ, धूिम िथा धोखेबाि हैं; िो साधुओं,ं संन्यावसयों ंिथा अपने गुरुओं ंका अनादर करने िथा व्यथम बहस में मि लेिे हैं, िो बवहिमुखी हैं; िो नान्तस्तक हैं, िो सांसाररक प्रिृवत्त िाले व्यन्तक्तयों ंसे अवधक वमलिे-िुलिे हैं; िो वनमम, कठोर िथा लोभी हैं िथा िो व्यथम व्यिहार वकया करिे हैं, िे प्राणायाम अथिा वकसी भी योगाभ्यास में कदावप सफलिा प्राप्त नहीं ंकर सकिे।

अवधकारी िीन प्रकार के हैं— (१) उत्तम, (२) मध्यम िथा (३) अधम। संस्कार, बुन्तद्ध, िैराग्य, वििेक िथा मुमुक्षुत्व की मात्रा एिं साधना-शन्तक्त के अनुसार ही यह विभािन होिा है।

आपको ऐसे गुरु के पास िाना िावहए िो योगविद्या को िानिा हो िथा विसे उस पर अवधकार प्राप्त हो। उसके िरण-कमलों ंमें बैवठए। उसकी सेिा कीविए। समीिीन िथा युन्तक्त-संगि प्रश्नों ंके द्वारा अपनी शंकाओं ंको दूर कीविए। उपदेश ग्रहण कीविए िथा गुरूपवदष्ट विवध से उत्साह, रुवि, मनोयोग, गाम्भीयम िथा श्रद्धापूिमक उनका अभ्यास कीविए।

प्राणायाम के साधक को िावहए वक िह सदा मधुर िथा सदय िब्द बोले। िह सबके वलए दयालु हो। िह सत्य बोले। उसे िैराग्य, धैयम, श्रद्धा, भन्तक्त, करुणा आवद का विकास करना िावहए। उसे पूणम ब्रह्मियम का पालन करना िावहए। गृहस्थ को िावहए वक िह अभ्यास-काल में मैथुन के विषय में बहुि ही संयि रहे।

६. आहार-संयम

योगवनष्ठ व्यन्तक्त को िावहए वक िह उन खाद्य पदाथों का त्याग करे िो योगाभ्यास में हावनकारक हों।ं उसे नमक, सरसों,ं खट्टा, उष्ण, िरपरा िथा वत्क्त पदाथम, हींग, अवग्न-पूिा, स्त्री, अवि-भ्रमण, सूयोदय के समय स्नान, उपिास द्वारा िरीर को कृि बनाना आवद का पररत्याग करना िावहए।

अभ्यास की प्रारन्तम्भक अिस्थाओं ंमें दूध िथा घी का आहार विवहि है। गेहूँ, हरी दाल िथा लाल िािल भी उन्नवि में सहायक हैं। इससे साधक अपनी श्वास को इच्छानुसार रोके रख सकिा है। िह इच्छानुसार केिल कुम्भक कर सकिा है। वबना रेिक पूरक वकये ही श्वास को रोके रखना केिल कुम्भक है। केिल कुम्भक की प्रान्तप्त हो िाने पर रेिक - पूरक की आिश्यकिा नहीं ंरहिी। ऐसे योगी के वलए िीनों ंलोकों ंमें कुछ भी अलभ्य नहीं ंहै। अभ्यास के प्रारम्भ में पसीना वनकलिा है। विस िरह मेढक उछलिा िािा है, उसी िरह योगी पद्मासन में बैठे हुए पृथ्वी पर िलिा है। और अवधक अभ्यास के अनन्तर िह भूवम पर से ऊपर उठ िािा है। पद्मासन में बैठे हुए ही िह िायु में ऊपर उठ िािा है। िब उसे आश्चयमिनक वसन्तद्धयाँ प्राप्त होिी हैं। िारीररक न्यूनावधक पीडा योगी पर प्रभाि नहीं ंडालिी। िब मल-मूत्र िथा वनद्रा कम पड िािे हैं। उसमें अश्रु, आँखों ंमें कीि, नाक, लार बहना, पसीना िथा मुँह में दुगमन्ध उत्पन्न नहीं ंहोिी। कुछ अवधक अभ्यास कर लेने पर उसे प्रबल िन्तक्त प्राप्त होिी है विससे िह भूिर वसन्तद्ध प्राप्त कर लेिा है। इस वसन्तद्ध के द्वारा िह इस पृथ्वी पर िलने िाले सभी प्रावणयों ंको अपने िि में कर लेिा है। व्याघ्र, िरभ, हाथी, िंगली साँड िथा वसंह उसके थप्पड खा कर मर सकिे हैं। िह कामदेि के समान ही सुन्दर हो िािा है। िीयम के पररक्षण के कारण योगी के िरीर से सुन्दर सुगन्ध वनकलिी है।

७. यौवगक आहार

खाद्य पदार्थों के ि्ुनि में आन्तररक िाणी आपका मागम प्रदिमन करेगी। अपनी प्रकृवि िथा अपने िरीर-गठन के अनुसार सान्तत्त्वक यौवगक आहार ि्ुनि में आप स्वयं सिोत्तम वनणामयक हैं। इससे अवधक िानकारी पररविवि में दी गयी है।

८. वमिाहार

आधा पेट पौविक सान्तत्त्वक आहार कीविए। िौथाई पेट पानी से भर लीविए। बाकी िौथाई पेट िायु के (गैस के) प्रसरण िथा ईश्वरोपासना के वलए खाली रन्तखए।

९. भोिन में िुद्धिा

आहारशुद्धौ सत्त्वशुस्मद्धः सत्त्वशुद्धौ ध्रुविा स्मृडतः ।
स्मृडतलाभे सवगग्रन्थीनाां डवप्रमोक्षः ॥

आहार की ि्ुद्धिा से अन्तःकरण की ि्ुद्धिा होिी है। अन्तःकरण की ि्ुद्धिा से स्मृवि दृढ़ होिी है। स्मृवि के दृढ़ होने से सभी ग्रन्तन्थयााँ खुल हैं िथा ज्ञानी मोक्ष को प्राप्त कर लेिा है।

भोिन करने के पश्चाि् प्राणायाम का अभ्यास न करें। अवधक भूख लगे रहने पर भी प्राणायाम न करें। प्राणायाम आरम्भ करने से पूिम िौिालय िायें िथा आाँिों को ररक्त कर लें। प्राणायाम के अभ्यासी को खान-पान में संयम रखना िावहए।

िो भोिन में वनयवमि िथा सुसंयवमि हैं, िे अभ्यास-काल में अत्यवधक लाभ उठािे हैं, िे िीघ्र ही सफलिा प्राप्त करिे हैं। िो लोग िीणम कोष्ठबद्धिा के विकार हैं िथा विन्हें मध्याह्नोपरान्त िौि िाने की आदि है, िे प्रािः वबना िौि-वनिृवत्त के ही प्राणायाम का अभ्यास कर सकिे हैं। उन्हें यथा-सम्भि प्रािः िौि िाने की आदि िालनी िावहए।

योग-साधना में आहार का बहुि महत्त्व है। साधक को अपनी साधना की प्रारम्भािस्था में खाद्य पदार्थों के ि्ुनि में सािधान रहना िावहए। बाद में प्राणायाम में वसन्तद्ध वमल िाने पर भोिन-सम्बन्धी कवठन वनयमों को त्यागा िा सकिा है।

१०. िरु

यह उबाले हुए िािल, घी, िीनी िथा दूध के वमश्रण से बनिा है। यह ब्रह्मिाररयों िथा प्राणायाम के अभ्यावसयों के वलए पौविक आहार है।

११. दुग्धाहार

दूध को गरम करना िावहए, अवधक उबालना नहीं ंिावहए। गरम करने की प्रविया यह है वक ज्यों–ंही दूध क्वथनांक पर पहुाँि िाये, उसको ित्काल अवग्न से हटा लेना िावहए। अवधक उबालने से विटावमन नि हो िािे हैं थिा िह आहार के रूप में व्यथम हो िािा है। दूध पूणम आहार है, क्ोंवक इसमें विवभि पोषक ित्त्वों ंका सनुतुलन है। यह आाँि ंमें बहुि कम मल छोडिा है। प्राणायाम- अभ्यास के समय यह योवगयों ंके वलए उत्तम आहार है।

१२. फलाहार

फलाहार िरीर पर बहुि ही सुन्दर एिं लाभकारी प्रभाि डालिा है। िथा यह योवगयों ंके वलए बहुि ही िांछनीय आहार है। यह स्वाभाविक आहार है। फलों ंमें िन्तक्त-उत्पादन की महिी क्षमिा है। केले, अंगूर, मीठी नारंगी, सेि, अनार, आम, विकूकू, खिूर आवद पौविक फल हैं। नीबूं में रक्त को िुद्ध एिं पुि करने की िन्तक्त है। फल रस में विटावमन सी रहिा है। विकूकू (सपोटा) िुद्ध रुवधर की िृन्तद्ध करिे हैं। आम िथा दूध का सन्तिश्रण बहुि ही स्वास्थ्यप्रद िथा रुविकर है। आप आम िथा दूध पर ही िीिन-वनिामह कर सकिे हैं। अनार का रस बहुि ही ठण्ढा िथा पौविक है। केले बहुि ही बलिधमक िथा लाभकारी हैं। फल से धारणा–िन्तक्त िथा एकाग्रिा बढ़िी है।

१३. अनुमि खाद्य पदाथम

िौ, गेहाँ, घी, दूध, बादाम आवद दीघामयु प्रदान करिे िथा िन्तक्त एिं बल बढ़ािे हैं। योगी िथा साधक के वलए िौ बहुि ही उत्तम खाद्य पदाथम है। यह िीिलकारी भी है। 'एक सन्त का अनुभि' नामक पुस्तक के लेखक श्री स्वामी नारायण, िो टाट की कौपीन लगाये रहिे थे, िौ की रोटी पर ही िीिन-वनिामह करिे थे। िे अपने विष्यों ंको िौ की रोटी खाने का ही परामिम देिे थे। कहिे हैं सम्राट् अकबर िौ की ही रोटी खािा था।

आप गेहं, िािल, िौ की रोटी, गो-दुग्ध, घी, िक्कर, मक्खन, वमश्री, मधु, सौंठ, मूंग की दाल, पंि–िाक, आलू, वकिवमि, खिूर िथा हरी दाल से बनी पिली न्तखिडी का व्यिहार कर सकिे हैं। न्तखिडी हलकी एिं अनुकूल होिी है। कुम्भक की िृन्तद्ध के साथ-साथ उसी अनुपाि में भोिन में कमी लानी िावहए। अपने अभ्यास के प्रारम्भ में भोिन में कमी न लाइए। साधना काल में सिमदा अपनी सहि बुन्तद्ध से ही काम लेना िावहए। िूर की दाल खा सकिे हैं। पंि–िाक पालक िावि का है। इनकी संख्या पााँि है। ये सुन्दर सन्तियााँ हैं। इन िाकों ंकी मोटी, सरस िथा वकोर पवत्तयों ंको उबाल कर बघारिे या घी के साथ िलिे हैं। िब वपंगला या सूयम नाडी दायीं ंनावसका से िलिी हो, िब भोिन करना िावहए। सूयम - नाडी गरमी उत्पि करिी है। इससे भोिन िीघ्र पि िािा है। आप कटहल, ककडी, बैंगन, केले के िण्ठल, लौकी, परिल िथा वभण्डी का भी व्यिहार कर सकिे हैं।

१४. वनवषद्ध आहार

अवधक मसालेदार भोिन, वित्त कढ़ी, िटनी, मांस, वमिम, खट्टे पदाथम, इमली, सरसों,ं सभी प्रकार के िेल, हींग, नमक, लहसुन, प्याि, उडद की दाल, सभी वित्त िस्तुएाँ, नीरस भोिन, काला िक्कर, वसरका, मवदरा, खट्टा दही, बासी भोिन, अम्ल, िीक्ष्ण पदाथम, गररष् भोिन, भुने हुए पदाथम, भारी सिी, अधपके अथिा अवधक

पके फल, कद्दू आवद का पररहार करना िावहए। मांस मनुष्य को िैज्ञावनक िो बना सकिा है; परन्तु िह िायद ही दािमवनक, योगी अथिा ित्त्वज्ञानी बनाये। प्याि िथा लहसुन मांस से भी अवधक बुरे हैं। सभी खाद्य पदाथों में कुछ-न-कुछ नमक अिश्य रहिा है; अिएि यवद आप अलग से नमक नहीं ंवमलािे, िब भी िरीर अन्य खाद्य पदाथों से नमक की आिश्यक मात्रा प्राप्त कर लेगा। नमक के त्याग से नमक के िोब की अपूणमिा िथा अवग्नमान्ध उत्पि नहीं ंहोंगें िैसा वक विषम-विवकत्सा के िाक्टर नासमझी से मानिे हैं। नमक को त्याग देने से कोई कुप्रभाि नहीं ंपडिा। महात्मा गान्धी िथा स्वामी योगानन्द ने िरह िषम से अवधक समय िक नमक त्याग वदया था। नमक काम–िासना को उद्दीप्त करिा है। नमक त्याग करने से विह्वा को और उसके द्वारा मन को िि में करने में सहायिा वमलिी है। इससे आपका स्वास्थ्य अच्छा होगा। अवग्न के पास बैठना, उपिास, न्स्त्रियों ंिथा सांसाररक लोगों ंका संग, यात्रा, अवधक भ्रमण, अवधक भार ले कर िलना, प्रािः ठण्ढे िल से स्नान, कठोर िन, असत्य िन, बेईमानी, िोरी, िीि-हत्या, मन, िन अथिा कमम से वकसी प्रकार की वहंसा, घृणा िथा िुरुिा, झगडा, लडाई, अवभमान, दुरंगी िाल िलना, िुगली खाना, षडयन्त् करना, कुवटलिा, वपिुनिा, व्यथम अथिा मोक्ष को छोड अन्य विषयों ंकी िािाम, प्रावणयों ंिथा मनुष्यों ंके प्रवि वनदमयिा, अत्यवधक उपिास अथिा वदन में एक बार ही भोिन करना आवद प्राणायाम के वलए वनवषद्ध हैं।

१५. साधना के वलए कुटीर

प्राणायाम के साधक को एक सुन्दर कुटीर का वनमामण कर लेना िावहए विसमें छोटा िािायन हो िथा कोई छेद अथिा दरारें न हों।ं इसे गोबर अथिा िूने से भली-भााँवि लीप-पोि कर रखना िावहए। यह खटमल, मच्छर िथा िूाँ और िीलरों ंसे पूणमिः मुक्त होना िावहए। प्रविवदन झाडू से इसकी भली-भााँवि सफाई करनी िावहए। इसे धूप िथा अगरबत्ती िला कर सुिावसि रखना िावहए। बुन्तद्धमान् व्यन्तक्त को िावहए वक िह िि, मृग-िमम िथा कुिासन को एक के ऊपर दूसरा वबछा कर अपने वलए आसन िैयार करे िो न िो अवधक ऊाँिा हो और न अवधक नीिा। उस पर पद्मासन लगा कर बैठ िाये। अपने िरीर को सीधा रखे िथा श्रद्धा से करबद्ध हो अपने इष्टदेि और ित्पश्चाि् ॐ श्री गणेिाय नमः' उच्चारण द्वारा नमस्कार करे। िब िह प्राणायाम का अभ्यास करे।

१६. मात्रा

हाथ को िानु के ऊपर से िारों ंओर वफरा कर एक िुटकी बिाने में विवना काल लगिा है, उसका नाम मात्रा है।

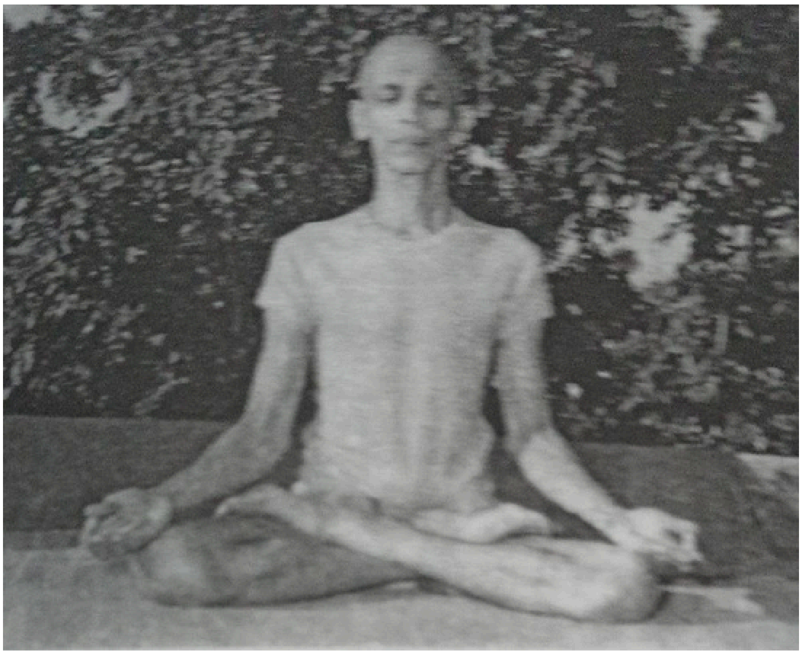
समय की वकसी भी इकाई को मात्रा कहिे हैं। विवना समय एक बार के पलक झपकने में लगिा है, उस समय को भी मात्रा कहिे हैं। एक बार सामान्य श्वास के आने–िाने के समय को भी मात्रा कहिे हैं। एकाक्षर ॐ के उच्चारण में िो समय लगिा है, उसे भी एक मात्रा मानिे हैं। यह बहुि ही सुविधािनक है। प्राणायाम के बहुि से साधक अपने अभ्यास में इसी मात्रा का प्रयोग करिे हैं।

१७. पद्मासन

यह कमलासन के नाम से भी ज्ञाि है। इस आसन के लगाने पर यह कमल के आकार–िैसा प्रिीि होिा है; इसवलए इसे पद्मासन कहिे हैं। िप िथा ध्यान के िार आसन बिलाये गये हैं, विनमें पद्मासन सिोत्तम है। यह आसन ध्यान के वलए सिमश्रेष्ठ है। घेरण्ड, िान्तण्डल्य आवद ऋवष इस महत्त्वपूणम आसन की बडी मवहमा गािे हैं।

यह गृहस्थों ंके वलए बहुि ही अनुकूल है। मवहलाएँ भी इस आसन का अभ्यास कर सकिी हैं। पद्मासन पिले व्यन्तक्तयों ंिथा युिकों ंके वलए अनुकूल है।

विवध



पैरों ंको सामने फैला कर भूवम पर बैठ िाइए। िब दावहना पैर बायीं ंिंघा पर िथा बायें पैर को दावहनी िंघा पर रन्तखए। हाथों ंको घुटनों ंपर रन्तखए। आप उँगवलयों ंकी कैंिी बिना कर बायें टखने पर रख सकिे हैं। अथिा आप बायें हाथ को बायें घुटने पर िथा दावहने हाथ को दावहने घुटने पर इस प्रकार रखें वक हथेली ऊपर की ओर हो िथा ििमनी अंगूठे के मध्य भाग को स्पिम करिी हो। इसे विनुमुिा कहिे हैं।

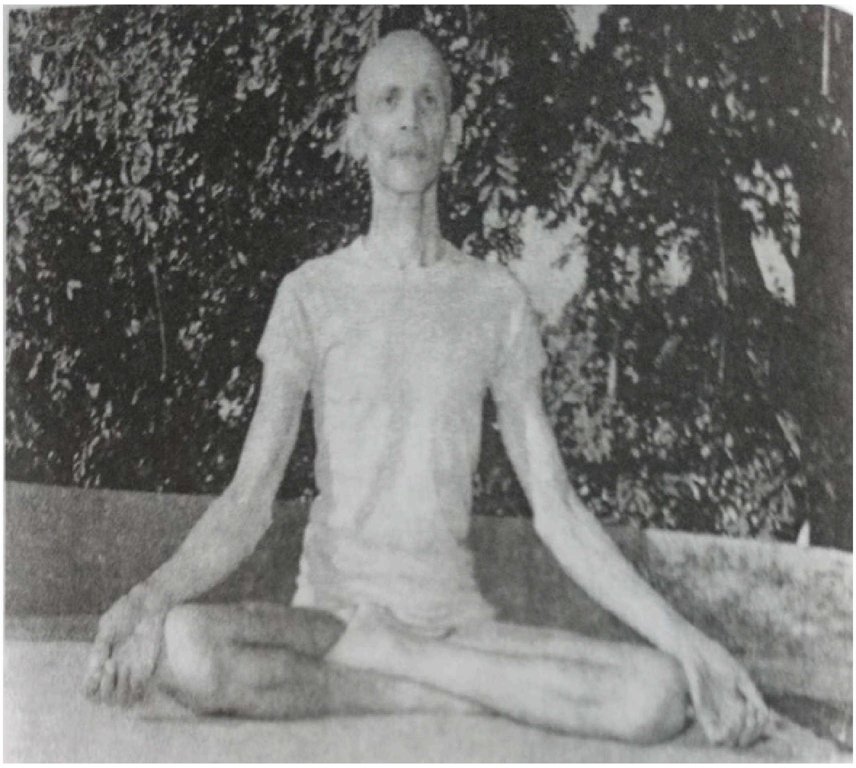
१८. वसद्धासन

महत्त्व की दृवि से पद्मासन के पश्चाि् वसद्धासन की बारी आिी है। कुछ लोग ध्यानाभ्यास के वलए इसकी पद्मासन से भी बढ़ कर प्रिंसा करिे हैं। यवद आप इस आसन पर िय प्राप्त कर लें, िो आपको बहुि-सी वसन्तद्धयााँ प्राप्त होंगी। प्रािीन काल में बहुि से वसद्धों ंने इसका अभ्यास वकया था; अिः इसे वसद्धासन कहिे हैं।

मोटी िंघाओं ंिाले स्थूलकाय व्यन्तक्त इसे सरलिापूिमक कर सकिे हैं। िस्तुिः कुछ लोगों ंके वलए यह पद्मासन से बढ़ कर है। युिक ब्रह्मिारी िो ब्रह्मियम पालन में प्रविवष्ठि होना िाहिे हैं, इस आसन का अभ्यास करें। यह मवहलाओं ंके वलए उपयुक्त नहीं ंहै।

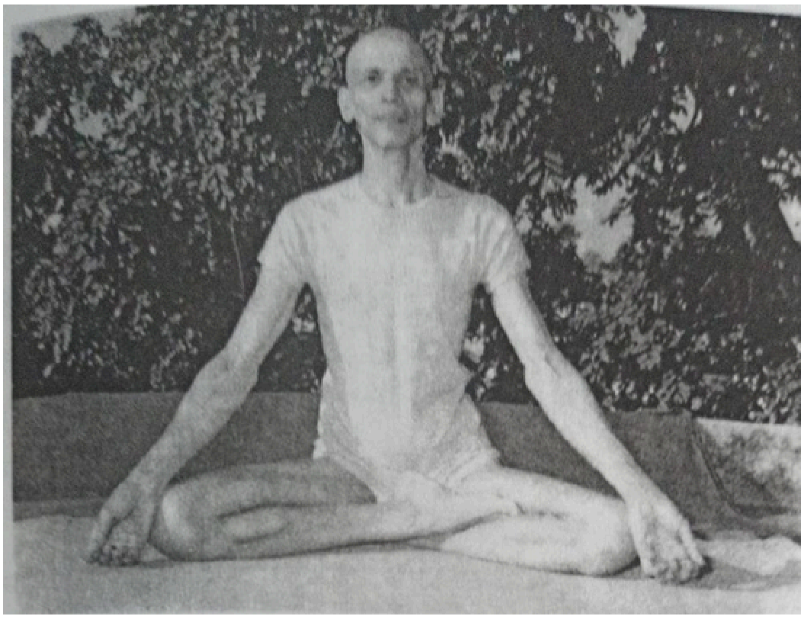
विवध

बायीं ंएडी को गुदा के पास और दावहनी एडी को वलंग की िड के पास रन्तखए। पैरों ंको इस प्रकार भली-भााँवि रखें वक गुल्फ-सन्तन्धयााँ एक-दूसरे को स्पिम करें। हाथों ंको पद्मासन की भााँवि ही रख सकिे हैं।



१९. स्वन्तस्तकासन

रीर को सीधा रख कर सुगमिा से बैठना ही स्वन्तस्तकासन है। पैरों ंको आगे की ओर फैलाइए। दायें पैर को मोड कर दावहनी िंघा के पास रन्तखए। उसी प्रकार दावहने पैर को मोड कर उसे पैरों ंकी वपण्डली और िाँघों ंके बिी दबा कर रन्तखए। अब आप अपने पैरों ंको िाँघों ंिथा वपण्डवलयों ंके बिी पायेंगे। यह ध्यान के वलए बहुि ही सुखद है। हाथों ंको िैसे ही रन्तखए िैसे पद्मासन में बिाया गया है।



२०. समासन

बायीं ◌ंएडी को दावहनी ◌िंघा के ◌िोड में ◌िथा दावहनी एडी को बाय ◌िंघा के ◌िोड में रन्तखए। आराम से बैवठए। बायीं ◌ंया दावहनी - वकसी भी ओर न झुवकए। यही समासन है।

२१. बन्ध-त्रय

ाि ◌िेध है—सूयम, उज्जायी, ◌ीिली ◌िथा ◌िन्तस्त। इन ◌िार ◌ैिधों ◌ंसे ◌िब कुम्भक की विया की ◌िाने को हो, ◌ो वनष्पाप योगी को बन्ध-त्रय का अभ्यास करना ◌िावहए।



जालन्धर–बन्ध

पहला बन्ध है मूल-बन्ध, दूसरा उवियान -बन्ध और ◌ीसरा ◌िालन्धर - बन्ध। उनके स्वरूप का ◌िणमन इस प्रकार है।

अपान की गवि ◌िनी की ओर है। गुदा को वसकोड कर अपान को ऊपर खींिने से ◌िह बाध्य हो कर ऊपर को ◌ीिा है। इस विया को मूल-बन्ध कहिे हैं। ◌िब अपान ऊपर उठ कर अवन-स्थान में पहुाँिी है, ◌िब ◌ियु से फूाँके ◌िाने पर अवग्न की ज्वाला दीघम हो ◌ीिी है। अवन ◌िथा अपान प्रदीप्तिास्था में प्राण से वमल ◌ीिे हैं। इस अवग्न से, ◌ो बहुि प्रिण्ड होिी है, एक प्रकार की ज्वाला वनकलिी है ◌ो सुप्त कुण्डवलनी को ◌िगा दिी है। बि कुण्डवलनी सपम के समान फुंफकारी है। दण्ड-प्रहार से विस ◌िरह सपम सीधा उठ ◌ीिा है, उसी ◌िरह कुण्डवलनी ◌िग कर ब्रह्म-नाडी (सुषुम्ना) के वछि में ◌ीप्रे करिी है। अिः योवगयों ◌ंको वनत्य प्रवि मूल-बन्ध का अभ्यास करना ◌िावहए।

कुम्भक के अन्त ◌िथा पूरक के प्रारम्भ में उवियान -बन्ध लगाना ◌िावहए। इस बन्ध में प्राण 'उीये' सुषुम्ना में ऊपर ◌ीिा है; इसीवलए योगी ◌िन इसे उवियान कहिे हैं। ◌िज्रासन में बैठ कर ◌िथा दोनों ◌ंहाथों ◌ंसे दोनों ◌ं पैरों ◌ंके अ◌ाँगूठों ◌ंको दोनों ◌ंटखनों ◌ंके पास पकड कर सरस्िी-नाडी की गवि को धीरे-धीरे पहले हृदय और वफर गरदन की ओर ले ◌िाना ◌िावहए। सरस्िी - नाडी का स्थान उदर के पवश्चमी भाग में नावभ के ऊपर है। ◌िब प्राण नावभ के सन्तन्ध-स्थान में पहुाँिी है, ◌िब यह नावभ-सम्बन्धी सभी रोगों ◌ंको दूर कर दिा है, अिः इसे दक्षिापूिमक करना ◌िावहए।

पूरक के अन्त में ालन्धर-बन्ध का अभ्यास करना ाविहए। गरदन को वसकोड कर िथा ायु को ऊपर ाने से रोकना ालन्धर-बन्ध का कायम है। विर को आगे झुका कर गरदन को संकुविि कर ठुिी को छािी से लगाना ाविहए। ऐसा करने से प्राण ब्रह्म-नाडी से गविशील हािा है। उपयुमक्त प्रकार से आसन पर बैठ कर मनुष्य को सरस्विी-नाडी को ाग्रि करके प्राण को ि में कर लेना ाविहए। पहले वदन कुम्भक ार बार, दूसरे वदन दि बार और वफर अलग से पााँ बार करना ाविहए। ीसरे वदन बीस बार करना पयामप्त है। वफर उसके बाद कुम्भक बन्ध के साथ प्रविवदन दो बार बढ़िे हुए करना ाविहए।

२२. आरम्भ-अिस्था

िनि मात्रा के साथ प्रणि का उच्चारण करना ाविहए, विससे पहले के पाप नि हो ाये। प्रणि-मन्त् सभी बाधाओं िथा पापों को नि करिा है। इसके अभ्यास से योगी आरम्भािस्था को प्राप्त करिा है। ारीर से पसीना वनकलने लगिा है। ब ारीर पसीने से ार हो ाये, ब योगी को ाविहए वक िह उसे हाथों से भली-भााँवि मले।
रीर में कम्पन भी हािा है। िह कभी-कभी मेढक की भााँवि उछलिा है।

२३. घट-अिस्था

बि घटािस्था की बारी आिी है। यह दूसरी अिस्था है, विसे कुम्भक के सिि अभ्यास से प्राप्त वकया ा सकिा है। प्राण िथा अपान, मनस् िथा बुन्तद्ध अथिा ीिात्मा िथा परमात्मा का ब पूणम अविरोध योग हो ािा है, ब इसे घट-अिस्था कहिे हैं। इस अिस्था को प्राप्त योगी पूिम बिलाये हुए समय के िुथाांि काल िक ही अभ्यास कर सकिा है। वदन में िथा सन्ध्या को ीन घंटे िक ही अभ्यास करना ाविहए। िह वदन में एक बार ही केिल कुम्भक का अभ्यास करे। कुम्भक-अिस्था में इन्तियों को विषयों से पूणमिः मोड लेना प्रत्याहार है। ो कुछ भी िह आाँखों से देखे, उसे िह आत्मा समझे। ो कुछ भी िह कानों से सुने, उसे आत्मा समझे। ो कुछ भी िह नावसका से सूंघे, उसे आत्मा समझे।

ो कुछ भी िह विह्वा से खे, उसे आत्मा समझे। ो कुछ भी िह त्विा से स्पिम उसे आत्मा समझे। ब योगी को विविभि आश्चयमिनक न्तक्तयााँ प्राप्त होिी हैं। दूर-दिमन, दूर-श्रिण, दूर-गमन (योगी क्षण मात्र में सैकडों कोस दूर ा सकिा है), भाषण–न्तक्त, इच्छानुसार रूप धारण करने की न्तक्त, अदृश्य बनने की न्तक्त िथा लोहे को स्वणम में परररणि करने की न्तक्त को योगी प्राप्त कर लेिा है।

ो योगी सािधानीपूिमक योग का अभ्यास करिा है, िह भूवम से ऊपर उठने की न्तक्त को प्राप्त करिा है। ब ज्ञानी योगी को ऐसा विार करना ाविहए वक ये वसन्तद्धयााँ योगवसन्तद्ध में बाधाएाँ हैं। िह कभी उनमें मनोरंनि न करे। योगी कदावप वकसी व्यन्तक्त के समक्ष इन न्तक्तयों का प्रदिमन न करे। िह इस संसार में साधारण व्यन्तक्त के समान रहे विससे ये न्तक्तयााँ गुप्त रहें। वनश्चय ही उसके विष्य अपनी इच्छा पूविम के वलए उससे इन वसन्तद्धयों के प्रदिमन की यािना करेंगे। ो व्यन्तक्त सांसाररक किमव्यों में रि है, िह योगाभ्यास भूल ािा है। अिः उसे गुरु के िनि को सदा ध्यान में रखिे हुए अहवनमि योगाभ्यास करना ाविहए। ो सदा योगाभ्यास में रि है, िह घटािस्था को प्राप्त करिा है। सांसाररक व्यन्तक्तयों के व्यथम संग से कुछ भी लाभ नहीं होिा। अिः मनुष्य को अवि प्रयासपूिमक कुसंग का पररत्याग कर योगाभ्यास करना ाविहए।

२४. पररिय - अिस्था

बि इस प्रकार ििसि अभ्यास के द्वारा िीसरी अिस्था-पररिय- अिस्था की प्रान्तप्त हिोी है। उग्र अभ्यास के द्वारा िायु कुण्डवलनी का भेदन करिी है िथा ििार द्वारा अवग्न के साथ अबाध रूप से सुषुम्ना में िप्रिे करिी है, िब वित्त प्राण के साथ सुषुम्ना में िप्रिे करिा है, िो यह विर में प्राण के साथ सिोच्च स्थान को िा प्राप्त हिोा है। िब योगी योगाभ्यास के द्वारा वियाि–न्तक्त प्राप्त करिा है िथा छह ििों ंका भेदन करिा है, िब िह पररिय की सुरवक्षि अिस्था को प्राप्त कर लेिा है। कमम के वत्रविध फलों ं(िावि, आयु, भोग) को िह देख लेिा है। िब योगी को प्रणि के द्वारा कमम-रावि को विनि कर देना िावहए। िह िरीर के विवभि स्कन्दों ंको सिा कर विवभि
रीर धारण कर काय-वूयूह का वनमामण करे विससे सारे पूिम-कमम िो पुनिमन्म-प्रदायक हैं, समाप्त हो िायें। उस समय महान् योगी पंिविध धारणा का अभ्यास कर पंिि–त्त्वों ंपर ििय प्राप्त कर ले। िब उसे वकसी भी ित्त्व से भय न रहेगा।

२५. वनष्पवत्त-अिस्था

यह प्राणायाम की िौथी अिस्था है। िवमक अभ्यास द्वारा योगी वनष्पवत्त-अिस्था प्राप्त करिा है। यह अन्तन्तम अिस्था है। सारे कमम-बीिों ंको विनि कर योगी अमृि-सुधा का पान करिा है। िह भूख-प्यास, वनिा, मूच्छाम आवद का विकार नहीं ंबनिा। िह पूणमिः स्विन्त् बन ििा है। िह िगि् में कहीं ंभी ििरण कर सकिा है। िह कभी पुनिमन्म नहीं ंलेिा। िह सारे रोग, क्षय िथा िरािस्था से मुक्त हो ििा है। िह समावध-सुख का उपभोग करिा है। उसे अन्य यौवगक अभ्यास की आिश्यकिा नहीं ंरह ििी। िब िुिल िान्त मन योगी विह्वा को िालु की िड में लगा कर प्राणिायु का पान करिा है, िब िह प्राण िथा अपान के कायम और वनयमों ंको िान लेिा है, िब िह मोक्ष का अवधकारी बन ििा है।

ज्यों–ज्यों ंसाधक सुव्यिन्तस्थि िथा वनयवमि साधना द्वारा िमिः उिवि करिा िायेगा, त्यों–त्यों ंउसे स्विः ही इन अिस्थाओं ंका एक-एक कर अनुभि होगा। अधीर साधक अवनयवमि अभ्यास के कारण इन अिस्थाओं ंमें वकसी एक का भी अनुभि नहीं ंकर सकिा है। वमिाहार िथा ब्रह्मियम के पालन पर ध्यान देना िावहए।

ीृयि अध्याय

१. प्राणायाम क्ा है ?

'तस्मिन् सडत श्वासप्रश्वासयोर्गडतडवचे्छेदः प्राणायामः- आसन के न्तस्थर होने पर श्वास-प्रश्वास की गवि को रोकना प्राणायाम है।"

पिंविल के योगसूत्र (२/४९) में प्राणायाम की यही पररभाषा बिलायी गयी है।

बाहर की िायु का नावसका द्वारा अन्दर ीप्रे करना श्वास कहलािा है। कोष्-न्तस्थि िायु का नावसका का द्वारा बाहर वनकलना प्रश्वास कहलािा है। आसन में न्तस्थरिा प्राप्त कर लेने पर आप प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ कर सकिे हैं। यवद आप एक बार में एक ही आसन पर िीन घिे िक लगिार बैठ सकें, िो आपको आसन ि्य प्राप्त हो िुकी । यवद आधा घिा से एक घिा िक भी एक आसन में बैठ सकिे हैं, िो प्राणायाम का अभ्यास कर सकिे हैं। प्राणायाम के अभ्यास के वबना आप आध्यान्तिक उिवि िायद ही कर सकें।

व्यन्तक्त के सम्बन्ध में प्राण व्यवि है। समस्त ब्रह्माण्डीय प्राण का योग वहरण्यगभम है िो ज्योविमम य अण्ड के नाम से प्रवसद्ध है। वहरण्यगभम समवि प्राण है। वदयासलाई में एक सलाई व्यवि है। वदयासलाई की पूरी विवबया समवि है। एक आम्रिृक्ष व्यवि है। समूिा आम्र-कुंसिमवि है। िरीर में िो िन्तक्त है, िह प्राण है। फेफडे की गवि पर वनयन्त्ण ला कर हम प्राण को िि में कर सकिे हैं िो हमारे अन्दर स्पन्तन्दि हो रहा है। प्राण के वनयन्त्ण से मन सुगमिया वनयन्तन्त्ि हो िायेगा; क्ोंवक मन प्राण के साथ िैसे ही बाँधा हुआ है विस िरह पक्षी सूत्र से बाँधा रहिा है। वकसी खमे्भ से सूत्र के सहारे बाँधा हुआ पक्षी इधर-उधर उड कर अन्तिः उस खमे्भ के पास ही विश्राम के वलए आिा है। उसी िरह मन रूपी पक्षी इधर-उधर ीविरण करने के पश्चाि्, विवभि िैषवयक पदाथों में भ्रमण करने के पश्चाि्, सुषुन्तप्त में प्राण में ही विश्राम प्राप्त करिा है।

२. प्राणायाम

(र्ीता के अनुसार)

अपाने जुह्वडत प्राणां प्राणेऽपानां तथापरे ।
प्राणापानर्ती रुद्वा प्राणायामपरायणाः ।।

“दूसरे योगी िन प्राण को अपान में िथा अन्य कोई-कोई अपान को प्राण में होम करिे हैं िथा अन्य योगी नि प्राण एिं अपान की गवि को रोक कर प्राणायाम में परायण रहिे हैं" (४/२९) ।

प्राणायाम बहुमूल्य यज्ञ है। कुछ लोग पूरक-प्राणायाम का अभ्यास करिे हैं। कुछ लोग रेिक का अभ्यास करिे हैं। कुछ लोग कुम्भक का अभ्यास करिे हैं। िे नावसका िथा मुँह से बवहगामी िथा अन्तगामी प्राण की गवि को रोके रखिे हैं।

३. प्राणायाम

(श्री शांकराचायग के अनुसार)

वित्तावद समस्त भािों ंमें ब्रह्म-रूप से ही भािना करने से समूपूणम ि्ृवत्तयों ंका वनरोध हो िाििा है। िही प्राणायाम कहलािा है।

प्रपंि का वनषेध करना रेिक-प्राणायाम है और 'मैं ब्रह्म ही हाँ' ऐसी िो ि्ृवत्त है, िह पूरक-प्राणायाम कहलािी है।

वफर उस (ब्रह्माकार) ि्ृवत्त की वनश्चलिा ही कुम्भक प्राणायाम है। िाग्रि पुरुषों ंके वलए यही िम है, अज्ञावनयों ंके वलए घ्राणपीिन ही प्राणायाम है (अपरोक्षानुभूवि : ११८-१२०) ।

४. प्राणायाम

(योरी् भुशुण्ड के अनुसार)

भुिुण्ड श्री िवसष् िी से कहिे हैं— "इिा और वपंगला नाम की दो नावियााँ इस पंि-भौविक मांसमय देह-रूपी घर में न्तस्थि हृदय-कमल में रहिी हैं। उसमें ऊध्वमगमन और अधोगमन—ये िो दो प्रकार के दो िायु प्रसिृ हैं, िे दोनों ंिायु प्राण एिं अपान नाम से प्रवसद्ध हैं। मैं उनकी गवि का सदा अनुसरण करिा हुआ न्तस्थि रहिा हाँ। उनका स्वरूप सदा िीिल और उष्ण रहिा है एिं िे दोनों ंवनरन्तर िरीर के भीिर आकाि-मागम की यात्रा करिे रहिे हैं। िे श्रम-रवहि हैं िथा हृदयाकाि के सूयम और िंद्रमा हैं। उन प्राण िथा अपान नामक िायुओं ंकी िो िरीर में सदा संिरण करिे हैं िथा िाग्रि, स्वप्न और सुषुन्तप्त में सदा समान रूप हैं—गवि का अनुसरण करिे हुए मेरे वदन सुषुन्तप्त-अिस्था में न्तस्थि मनुष्य की भााँवि व्यिीि हो रहे हैं। एक हिार अंिों ंमें विभक्त कमल िन्तु के लिमात्र की अपेक्षा भी अत्यन्त दुलमक्ष्य ये नावडयााँ हैं, अिः उनमें विद्यमान इन प्राण और अपान—दोनों ंिायुओं ंकी भी गवि दुबोध है। हृदय आवद स्थानों ंमें वनरन्तर विंिरण करने िाले प्राण और अपान िायुओं ंकी गवि के ित्त्व को िान कर उसका अनुसरण करने िाला प्रसिवित्त पुरुष िन्म-मरण के पाि से छूट कर सदा के वलए मुक्त हो िािा है। िह इस संसार में लौट कर नहीं ंआिा।

"अब प्राण के विषय में श्रिण कीविए। इस प्राण में स्पन्दन–न्तक्त िथा वनरन्तर गवि-विया रहिी हैं। यह प्राण बाह्य एिं अन्तर सिांगों ंसे पररपूणम देह के ऊपर के स्थान में (हृदय- देि में) न्तस्थि रहिा अपान िायु अपान िायु । में भी वनरन्तर स्पन्दन–न्तक्त िथा सिि गवि रहिी है। यह भी बाह्य एिं आन्तर समस्त अंगों ंसे पररपूणम िरीर में नीिे के स्थान में (नावभ- देि में) न्तस्थि रहिा है। वकसी प्रकार के यत्न के वबना प्राणों ंकी हृदय-कमल • कोि से होने िाली िो स्वाभाविक बवहमुमखिा है, उसे 'रेिक' कहिे है। बारह अंगुल- पयमन्त बाह्य प्रदेि की ओर नीिे गये। हुए प्राणों ंका लौट कर भीिर प्रिेि करिे समय िो िरीर के अंगों ंके साथ स्पिम होिा है, उसे 'पूरक' कहिे हैं। बाह्य प्रदेि से िरीर के भीिर की ओर अपान के प्रिेि करने पर यत्न के वबना िरीर की पूविम करने िाला िो यह स्पिम होिा है, उसको 'पूरक' (अन्तः पूरक) कहिे हैं। अपान िायु के िान्त हो िाने पर िब िक हृदय में प्राण िायु का अभुयुदय नहीं ंहोिा, िब िक िह िायु की कुम्भकािस्था रहिी है, विसका योगी अनुभि करिे हैं। इसी को 'आभ्यन्तर कुम्भक' कहिे हैं। बाह्योनुमुखी िायु की िो नावसकाग्र- पयमन्त गवि है, िह बाह्य पूरक है। नावसका के अग्रभाग से भी वनकल कर बारह अंगुल-पयमन्त िो प्राण िायु की गवि है, उसे भी बाह्य पूरक कहिे हैं। बाहर प्राण िायु के अस्ंिंगि होने पर िब िक अपान िायु का उद्गम नहीं ंहोिा, िब िक एक रूप से अिन्तस्थि पूणम बाह्य कुम्भक रहिा है, ऐसा कहिे हैं। अपान िायु के उदय के (प्रस्पन्द के) वबना िो िायु की अन्तमुमखिा रहिी है, िह बाह्य रेिक कहलािा है। उपावसि हुआ िह उपासक को मुन्तक्त प्रदान करिा है। प्राण और अपान िायु के स्वभािभूि ये िो बाह्य और आभ्यन्तर कुम्भकावद प्राणायाम हैं, उनका भली प्रकार ित्त्व-रहस्य िान कर वनरन्तर उपासना करने िाला पुरुष पुनः इस संसार में उत्पि नहीं ंहोिा।

“ये देह–ायु के स्वभािभू बाह्य एिं आन्तर रेिक आवद के भेद से आठ प्रकार के प्राणायाम हैं, इनका
रा-वदन वनरन्तर अनुध्यान करने से पुरुष की अिश्य मुन्तक्त हो िािी है। इन प्राणायामों ंका सभी अिस्थाओं ंमें
अभ्यास करने पर स्वाभािः अवि–पल ये िायु समय आने पर वनरुद्ध हो िािे हैं। इस प्रकार प्राणायाम का
अभ्यास करने िाले पुरुष का मन विषयाकार िृवत्तयों ंके होने पर भी बाह्य विषयों ंमें रमण नहीं ंकरिा। बैठे,
िलिे, सोिे और िागिे सदा-सिमदा पुरुष यवद प्राणायाम का अभ्यास करें, िो िे कभी बन्धन को प्राप्त ही न होंगें।

"हृदय-कमल से प्राण का अभ्युदय होिा है और बाहर बारह अंगुल - पयमन्त प्रदेि में यह प्राण विलीन हो
कर रहिा है। बाह्य बारह अंगुल की िरम सीमा से अपान का उदय होिा है और हृदय-प्रदेि में न्तस्थि कमल में
उसकी गवि अस्त हो िािी है। िन्द्रमा-रूप अपान िायु िरीर को बाहर से पुष्ट करिा है और सूयम- -रूप प्राण िायु
इस िरीर को भीिर से पररपक्व कर देिा है। अपान-रूप िन्द्रमा की कला का प्राण-रूपी सूयम के साथ आभ्यन्तर
कुम्भक के समय विस हृदयस्थ ब्रह्म से सम्बन्ध होिा है, उस ब्रह्मपद को प्राप्त कर पुरुष पुनः िोक को प्राप्त नहीं ं
होिा। इसी प्रकार प्राण-रूपी सूयम की वकरण का अपान रूपी िन्द्रमा के साथ बाह्य कुम्भक के समय विस बाह्य
प्रदेि-न्तस्थि ब्रह्म से सम्बन्ध होिा है, उस ब्रह्मपद को प्राप्त कर मनुष्य पुनिमन्म को प्राप्त नहीं ंहोिा । प्राण िायु के
विलीन हो िाने पर और अपान िायु के उदय के पूिम बाह्य कुम्भक का विर काल िक अभ्यास करने से योगी िोक
से रवहि हो िािा है। िो प्राण-विलय का और िो अपान-विनाि का समीप और अन्त में रह कर प्रकािक है िथा
िो प्राण और अपान के अन्दर रहिा है, हम लोग उस विदात्मा की उपासना करिे हैं। िहााँ पर प्राण विलीन हो
िािा है, िहााँ अपान भी अस्त हो िािा है िथा िहााँ प्राण और अपान—दोनों ंउत्पन्न भी नहीं ंहोिे, हम लोग उस
विदात्मा की उपासना करिे हैं। उक्त विवध से प्राणोपासना द्वारा प्राप्त परम ित्त्व के साक्षात्कार से मैं समस्त िोकों ं
से रवहि आवद कारण परम पद को प्राप्त हो गया हाँ।”

५. श्वास- वनयन्त्रण

प्रथम आिश्यक पग है आसन पर अवधकार अथिा िरीर पर वनयन्त्रण प्राप्त करना। आगामी अभ्यास
प्राणायाम है। प्राणायाम के सफल अभ्यास के वलए ठीक आसन अपररहायम रूप से आिश्यक है। कोई भी सहि
सुखद मुद्रा आसन है। िही आसन सिोत्तम है िो अवधकिम समय िक सुखद बना रहे। िक्षःस्थल, ग्रीिा िथा विर
एक सीधी रेखा में हों।ं आपको अपने िरीर को न िो आगे की ओर और न दोनों ंपाश्वम िाम अथिा दवक्षण की ओर
झुकाना िावहए। आपको टेढ़ा हो कर नहीं ंबैठना िावहए। आपको िरीर को वगरने नहीं ंदेना िावहए। आपको
िरीर को न िो आगे की ओर, न पीछे की ओर ही झुकाना िावहए। वनयवमि अभ्यास से आसनों ंपर स्विः ही
अवधकार प्राप्त हो िािा है। स्थूलकाय व्यन्तक्तयों ंके वलए पद्मासन का अभ्यास दुष्कर प्रिीि होिा है। ऐसे लोग
सुखासन अथिा वसद्धासन में बैठ सकिे हैं। आपको प्राणायाम के अभ्यास के वलए आसन पर पूणमिः अवधकार
प्राप्त करने िक प्रिीक्षा करने की आिश्यकिा नहीं ंहै। आप आसन के अभ्यास के साथ-ही-साथ प्राणायाम का भी
अभ्यास कर सकिे हैं। कालक्रम से आप दोनों ंमें ही पूणमिा प्राप्त कर लेंगे। कुरसी पर सीधे बैठ कर भी प्राणायाम
का अभ्यास वकया िा सकिा है।

भगिद्गीिा में आपको आसन िथा मुद्रा का सुन्दर वििरण वमलेगा। "पवित्र स्थान पर अपने आसन को
वनश्चल रखें। यह आसन न िो अत्यवधक ऊाँिा और न अत्यवधक नीिा हो। प्रथम कुिा, उसके ऊपर मृगाविन और
उसके ऊपर िस्त्र आच्छादन करे। इस प्रकार के आसन पर बैठ कर वित्त, इन्द्रिय िथा विया के संयमपूिमक योगी
मन को एकाग्र कर अन्तःकरण की िुन्तद्ध के हेिु योगाभ्यास करे। िह यत्नपूिमक िरीर, विर fe far को समान िथा
अिल भाि से रख कर न्तस्थर-भाि-सवहि नासाग्र दिमन करे, अन्य वकसी वदिा में अिलोकन न करे" (गीिा
६/११,१२,१३)।

प्राणायाम प्राण िथा वित्त की िृवत्तयों ंका वनरोध है। यह श्वास का वनयमन है। यह सिामवधक महत्त्वपूणम रिण है। प्राणायाम का उदे्देश्य प्राण का वनयन्त्ण है। वित्त की िृवत्तयों ंपर वनयन्त्ण प्राप्त करने के वलए प्राणायाम श्वास के वनयमन से आरम्भ वकया िािा है। दूसरे िब्ों ंमें प्राणायाम श्वास के वनयमन द्वारा वित्त की िृवत्तयों ंपर पूणम वनयन्त्ण है। श्वास स्थूल प्राण की बाह्य अवभव्यन्तक्त है। प्राणायाम के वनयवमि अभ्यास द्वारा श्वास लेने का ठीक स्वभाि बना लेना िावहए। सामान्य सांसाररक लोगों ंमें श्वास-विया अवनयवमि रहिी है।

यवद आप प्राण पर वनयन्त्ण कर सकिे हैं, िो आप ब्रह्माण्ड की सभी मानवसक िथा भौविक िन्तक्तयों ंपर पूणम वनयन्त्ण कर सकिे हैं। योगी उस सिमव्यापी अवभव्यक्त िन्तक्त पर भी वनयन्त्ण कर सकिा है िो िुम्बकत्व, विद्युि्, गुरुत्वाकषमण, संलाग, स्नायु-प्रिाह, वित्तिृवत्त िैसी सभी िन्तक्तयों ंका, िसुतिः ब्रह्माण्ड की — भौविक िथा मानवसक समस्त िन्तक्तयों ंका म-स्रोि है। उद्गम-स्रोि है ।

यवद व्यन्तक्त प्राण को वनयन्त्न्त् कर लेिा है, िो मन भी वनयन्त्न्त् हो िािा है। विस व्यन्तक्त ने अपने मन को ििि में कर वलया है, उसने अपने प्राण को भी ििि में कर वलया है। यवद एक अिरुद्ध होिा है, िो दूसरा भी अिरुद्ध हो िािा है। यवद व्यन्तक्त मन और प्राण- -दोनों ंको वनयन्त्न्त् कर लेिा है, िो िह िन्म िथा मृत्यु के िि से मुक्त हो िािा है और अमरत्व प्राप्त करिा है। मन, प्राण िथा िीयु के मध्य घवनष् सम्बन्ध है। यवद व्यन्तक्त की न्तिक्त पर वनयन्त्ण कर लेिा है, िो मन िथा प्राण भी वनयन्त्न्त् हो िािे हैं। विसने अपनी िीयम–न्तिक्त पर वनयन्त्ण पा वलया है, उसने अपने प्राण िथा मन पर भी वनयन्त्ण पा वलया है।

प्राणायाम का अभ्यास करने िाले व्यन्तक्त को अच्छी सुधा, प्रिा मनोहर रूप, सिुन्तक्त, साहस, उत्साह, उच्च कोवट का स्वास्थ्य, ओि, िीि और सुन्दर धारणा की प्रान्तप्त होिी है। प्राणायाम पाश्चात्य िदीवसयों ंके वलए भी उपयुक्त है।

योगी अपनी आयु को िषों की संख्या से नहीं,ं िरन श्वास की संख्या से मापिा है। आप प्रत्येक श्वास के साथ िायुमण्डलीय िायु से भी कुछ पररमाण में प्राण िन्तक्त ग्रहण कर सकिे हैं। व्यन्तक्त की प्रावणक क्षमिा उसकी इस क्षमिा से पररलवक्षि होिी है वक यथासम्भि गम्भीर प्रश्वास के अनन्तर िह श्वास द्वारा वकिनी अवधक मात्रा में िायु अन्दर ग्रहण कर सकिा है। व्यन्तक्त एक वमनट में पन्दरह श्वासें लेिा है। श्वास का कुल योग प्रविवदन २१,६०० बार है।

६. प्राणायाम के प्रकार

"बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृविदेशकालसांख्याडभः पररदृष्टो दीर्गसूक्ष्म- यह प्राणायाम बाह्य िृवत्त, आभ्यन्तर िृवत्त और स्तम्भ िृवत्त िीन प्रकार का होिा है; दिि, काल और संख्या से देखा हुआ (मापा हुआ) लम्बा और हलका होिा है" (योगसूत्र २/ ५०)।

श्वास को बाहर वनकाल कर उसकी स्वाभाविक गवि का अभाि करना रेिक प्राणायाम है। यह प्राणायाम का प्रथम प्रकार है। श्वास अन्दर खींि कर उसकी स्वाभाविक गवि का अभाि वद्विीय प्रकार का प्राणायामः है। इसे पूरक कहिे हैं। स्वास-प्रश्वास दोनों ंगवियों ंके अभाि से प्राण को एकदम िहााँ-का–हााँ रोक देना कुम्भक प्राणायाम है, यह िृिीय प्रकार का प्राणायाम है। कुम्भक आयु को बढ़ािा है। इससे आध्यान्तिक िन्तक्त, िीयम िथा बल की िृन्तद्ध होिी है। यवद आप श्वास को एक वमनट के वलए रोक दें, िो इससे आपकी आयु में एक वमनट की िृन्तद्ध हो िायेगी। योगी िन प्राण को ब्रह्मरन्ध्र में ले िा कर उसे िहीं ंन्तस्थर कर मृत्यु के स्वामी यमराि को परावि

कर दिे हैं और मृतुयु पर वििय प्राप्त कर लेिे हैं। कुम्भक के अभ्यास द्वारा िांगदिे एक हिार िार सौ िषम िक िीविि रहे। िीनों ंप्रकार के प्राणायाम अथामि् रेिक, पूरक िथा कुम्भक को दिे, काल िथा संख्या से मापिे हैं। दिे से यहााँ िात्पियम है िरीर के बाहर या भीिर श्वास की लम्बाई या िौडाई िथा िह वििेष अंग िहााँ प्राण केन्द्रिि वकया िाये।

वभि-वभि व्यन्तक्तयों ंमें प्रश्वास की लम्बाई वभि-वभि होिी है। इसी प्रकार श्वास में भी विभेद होिा है। विस ित्त्व की प्रधानिा होिी है, उसी के अनुसार श्वास की लम्बाई में भी वभििा होिी है। पृथ्वी, अप, िेि, िायु अथिा आकाि के उदय के समय श्वास की लम्बाई िमिः १२, १६, ४, ८, ० अंगुल की होिी है। यह लम्बाई प्रश्वास के समय बाह्यिः िथा श्वास के समय अन्तरिः होिी है।

मात्रा के द्वारा समय का वहसाब लगाया िािा है। मात्रा का अथम है समय की इकाई। एक सेकेंि को मात्रा मानिे हैं। समय से यह अवभप्राय है वक प्राण को वकसी वििेष केि में कब िक न्तस्थर रखा िाये।

संख्या से सम्बन्ध है प्राणायाम की संख्या। योगाभ्यासी को िनैः-िनैः एक बैठक में प्राणायाम की संख्या ८० िक बढ़ा लेनी िावहए। िह प्रािः, दोपहर, सायं िथा अधमरावत्र अथिा नौ बिे रावत्र को िार बार प्राणायाम के वलए बैठे िथा कुल ३२० प्राणायाम करे। प्राणायाम का फल है उद्घाि अथिा कुण्डवलनी का िागरण। प्राणायाम का मुख्य लक्ष्य है प्राण को अपान से संयोवि करना िथा संयुक्त प्राण-अपान को धीरे-धीरे विर की ओर ऊपर ले िाना।

कुण्डवलनी ही सारी वसन्तद्धयों ंकी मूल है। अभ्यास के समयानुसार प्राणायाम सूक्ष्म या दीघम होिा है। विस प्रकार िप्त लोहावद पर िाला हुआ िल एक-साथ संकुवचि हो कर सूख िािा है, इसी प्रकार कुम्भक- प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास — दोनों ंकी गवि का एक-साथ अभाि हो िािा है।

वाचस्पवि का कहना है ३६ मात्राओं ंका प्रथम उद्घाि होिा है। यह मृदु है। इससे वद्वगुवणि मात्राओं ंका वद्विीय उद्घाि होिा है िो मध्य है। प्रथम का वत्रगुवणि िृिीय उद्घाि होिा है। यह िीव्र है। यह संख्या पररदृ प्राणायाम है।

रेिक-प्राणायाम की लम्बाई नावसकाग्र से १२ अंगुल - पयमन्त होिी है। इसकी िााँि रेिक-प्राणायाम के समय नावसका के सामने रूई रख कर की िािी है। पूरक-प्राणायाम की लम्बाई ऊपर की ओर मन्तस्तष्क से ले कर नीिे की ओर पादिल िक है। इसकी िााँि अन्दर श्वास खींिने में श्वास का स्पिम िींटी-िैसा प्रिीि होने से की िािी है। रेिक और पूरक — दोनों ंका स्थान कुम्भक का स्थान हो सकिा है; क्ोंवक श्वास की विया िरीर के अन्दर अथिा उससे बाहर कहीं ंभी रोकी िा सकिी है। इसकी िााँि रेिक और पूरक के सम्बन्ध में उन्तल्लन्तखि दोनों ंलक्षणों ंके अभाि से की िा सकिी है अथामि् कुम्भक में न बाहर कुछ वहलिा है और न अन्दर स्पिम होिा है।

काल, स्थान िथा संख्या के अनुसार िीनों ंप्रकार के प्राणायामों ंका िणमन ऐन्तच्छक है। ऐसा नहीं ंसमझ लेना िावहए वक इन िीनों ंका अभ्यास एक-साथ होना िावहए; क्ोंवक बहुि-सी सूमृवियों ंमें प्राणायाम के सन्दभम में केिल समय का ही िणमन है।

बाहर- अन्दर के विषय में फेंकने िाला अथामि् आलोिना करने िाला िौथा प्राणायाम है :

"बाह्याभ्यन्तरडवषयाक्षेपी चतुथग: " (योर्सूत्र : २/५१) ।

योगसूत्र के पिासिें सूत्र में ि वणमि िीन प्रकार के प्राणायामों ंका अभ्यास उद्घिा के व्यक्त होने ि क ही करना ाविहए। इसके बाद िुिथम प्राणायाम का अभ्यास वकया िाा है। इस प्राणायाम में प्राण को विवभि िों ंमें कैीभ्िू करके उसे िनैः–नैः िमिः एक-एक िरण करके अन्तन्तम िि सहस्रार िि में ले िो हैं िहााँ प्राण के िाने से समावध लग िाी है। यह आभ्यन्तररक है। बाह्य में ित्त्व की प्रधानिा के अनुसार श्वास की लम्बाई का िविार रखा िाा है। प्राण को अन्दर या बाहर कहीं ंभी न्तस्थर वकया िा सकिा है।

प्रारन्तम्भक िीन प्रकार के प्राणायामों ंपर िमिः प्रभुत्व प्राप्त कर लेने पर िुिथम प्रकार के प्राणायाम का आरम्भ हिोा है। िीसरे प्रकार के प्राणायाम में विषय का अिधारण नहीं ंवकया िा सकिा। एकदम आरम्भ हो कर दिे, काल िथा संख्या से पररदृ दीघम या सूक्ष्म हो िाा है। िुिथम प्रकार के प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास के विषय को अिधारण वकया िाा है। उत्तरोत्तर िम से विवभि भूवमयों ंको िय करिे हैं। िहााँ िृीय प्राणायाम एकदम आरम्भ हिोा है, िहााँ िुिथम प्राणायाम को एक ही प्रयत्न में नहीं ंवकया िा सकिा। िैसे–से अभ्यास वकया िाा है, िैसे–से ही उत्तरोत्तर भूवमयों ंकी िय प्राप्त हिोी है। एक भूवम के िय के पश्चाि् दूसरी भूवम का अभ्यास आरम्भ कर देना िावहए। इस प्रकार अभ्यास उत्तरोत्तर िालू रहिा है, िीसरा प्राणायाम िो (बाह्य और आभ्यन्तर) विषय के आलोिन वबना ही हिोा है और एकदम ही आरम्भ हो िाा है। िौथे प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास के बाह्य और आभ्यन्तर विषय को अिधारण करके िमानुसार भूवमयों ंके िय से हिोा है। यही इसकी िविेषिा है। दिे, काल और संख्या का पररदृ इस प्रकार के प्राणायाम में भी प्रयुक्त हिोा है। उिवि की प्रत्येक भूवम में िविेष वसन्तद्धयााँ स्वयं ही विकवसि हिोी हैं।

७. िीन प्रकार के प्राणायाम

िीनि प्रकार के प्राणायाम हैं अथामि् अधम, मध्यम िथा उत्तम। अधम प्राणायाम १२ मात्रा का, मध्यम २४ मात्रा का िथा उत्तम ३२ मात्रा का हिोा है। इस मात्रा में पूरक, कुम्भक िथा रेिक के बीि १:४:२ का अनुपाि होना ाविहए। श्वास भीिर खींिना पूरक है, श्वास को बाहर छोडना रेिक है िथा श्वास को रोके रखना कुम्भक है। यवद आप १२ मात्रा िक श्वास खींििे हैं, िो आपको ४८ मात्रा िक कुम्भक करना िावहए और रेिक के वलए २४ मात्रा का समय होना िावहए। यह अधम प्राणायाम के वलए है। इसी प्रकार अन्य दो प्रकारों ंको भी समझ लेना िावहए। सिमप्रथम एक महीने िक अधम प्राणायाम का अभ्यास करना िावहए। िब िीन महीने िक मध्यम का अभ्यास करना िावहए। िदुपरान्त उत्तम का अभ्यास करना िावहए।

आसन पर बैठिे ही गुरु िथा गणेि को नमस्कार कीविए। प्रािः सबेरे ४ बिे, १० बिे वदन, सायं ५ बिे िथा रावत्र के १० अथिा १२ बिे अभ्यास के वलए उपयुक्त समय हैं। अभ्यास में प्रगवि करने पर आपको ३२० प्राणायाम वनत्य-प्रवि करने िावहए।

सगभम-प्राणायाम िह है विसमें गायत्री अथिा ॐ में से वकसी एक मन्त् का मानवसक िप वकया िाये। अगभम-प्राणायाम में िप नहीं ंकरिे। सगभम-प्राणायाम अगभम-प्राणायाम से सौ गुणा अवधक िन्तक्तिाली है। साधक के प्रयत्न की उग्रिा पर ही प्राणायाम की वसन्तद्ध अिलन्तम्बि है। परम असाह, साहस िथा दृढिा िाला अभ्यासी छह महीने में वसन्तद्ध प्राप्त कर सकिा है; परन्तु िाा एिं आलस्य से युक्त लापरिाह साधक आठ या दि िषों में भी कुछ उिवि नहीं ंकर पािा। आगे बढ़िे िाइए। धैयम, श्रद्धा, विश्वास, आिा, रुवि िथा सािधानीपूिमक अध्यिसाय कीविए। आप अिश्य ही सफल होंगें। कदावप वनरािा न होइए।

८. िेदान्तन्तक कुम्भक

विक्षेप-रवहि हो कर िान्त मन साधक को प्राणायाम का अभ्यास करना िावहए। श्वास-प्रश्वास को बन्द कर लेना िावहए। साधक को एकमात्र ब्रह्म पर ही वनभमर होना िावहए। िही िीिन का परम लक्ष्य है। सारी बाह्य सिुतुओं ंका पररत्याग करना ही रेिक कहा गया है। िािों ंके आध्यान्तिक ज्ञान को आिसि् करना ही पूरक है। ऐसे ज्ञान को अपने में बनाये रखना ही कुम्भक है। वित्त को इस िरह अभ्यास में लगाये रखने िाला व्यन्तक्त मुक्त है। इसमें वकसी प्रकार का सन्देह नहीं ंहै। कुम्भक के द्वारा ही मन को सदा ऊपर उठाना िावहए। कुम्भक द्वारा ही मन को ज्ञान से पूररि करना िावहए। कुम्भक द्वारा ही कुम्भक पर दृढ़ अवधकार वकया िािा है। इसी में परम िवि का वनिास है। सिमप्रथम इस िरह के अभ्यास से ब्रह्म-ग्रन्तन्थ में एक वछि अथिा मागम का प्रादुभामि होिा है। ब्रह्म-ग्रन्तन्थ का भेदन कर साधक विष्णु-ग्रन्तन्थ का भेदन करिा है, िब िह रुि-ग्रन्तन्थ का भेदन करिा है। िब योगी अनेक िन्मों ंके पुण्य से, गुरु िथा िेदों ंकी कृपा से और योगाभ्यास के द्वारा मुन्तक्त प्राप्त कर लेिा है।

९. नािीिोधन प्राणायाम

यवद नावडयााँ मल से पूणम हैं, िो िायु उनमें प्रिेि नहीं ंकर सकिी। अिः सिमप्रथम उन्ें िुद्ध बनाना िावहए और िदनन्तर प्राणायाम का अभ्यास करना िावहए। दो वियाओं ंअथामि् समान िथा वनमामन द्वारा नाडी की िुन्तद्ध की िािी है। बीि-मन्त् के द्वारा समानु वकया िािा है िथा वनमाम के वलए षट्कमम करिे हैं।

१. पद्मासन में बैठ िाइए। िायु के बीिाक्षर 'ये' पर ध्यान कीविए। िह धूम रंग का है। बायीं ंनावसका से श्वास लीविए। १६ बार बीिाक्षर का िप कीविए। यही पूरक है। ६४ बार बीिाक्षर का िप करने िक श्वास को रोके रन्तखए। यही कुम्भक है। अब ३२ बार बीिाक्षर का िप करिे समय िक नावसका से बवहु धीरे-धीरे श्वास छोवडए।

२. नावभ अवप्र-िन्त्त्व का स्थान है। इस अवग्न ित्व पर ध्यान कीविए। दावहनी नावसका से १६ बार अवप्र-बीि 'र' का िप करिे हुए श्वास खीविंए। श्वास को ६४ बार बीि-मन्त् िप िक रोके रन्तखए। िब ३२ बार मानवसक िप करिे हुए बायीं ंनावसका से धीरे-धीरे रेिक कीविए।

३. नावसकाग्र पर अपनी दृवि न्तस्थर कीविए। बीि 'ठ' का िप करिे हुए बायीं ंनावसका से श्वास खीविंए। ६४ बार 'ठ' के िप िक श्वास रोके रन्तखए। ऐसी कल्पना कीविए वक िािमा से स्रवि अमृि िरीर की सभी नावडयों ंमें प्रिावहि हो कर उन्ें पररिुद्ध बना रहा है। िब धीरे-धीरे दावहनी नावसका से पृथ्वी-बीि 'ल' का िप ३२ बार करिे हुए श्वास वनकाल दीविए।

अपने सामान्य आसन में दृढ़िापूिमक बैठ कर उपयुमक्त िीन प्रकार के प्राणायामों ंके अभ्यास से नावडयााँ भली-भााँवि िुद्ध हो िािी हैं।

१०. प्राणायाम-काल में मन्त्

ईश्वर-गीिा में प्राणायाम करिे समय िप करने के वलए वनधामररि वकया गया है- "साधक कुम्भक के समय सप्त व्याहृवियों ंके साथ िीन बार गायत्री का िप करे और अन्त में विरस करे विसके आवद और अन्त में प्रणि कहा िािा है। इसी को प्राणायाम कहिे हैं।"

योगी याज्ञिल्क्य का कहना है- "प्राण िथा अपान िायुओं ंको प्राणायाम द्वारा रोक कर ॐ का मात्रानुसार पि करना िावहए।"

परमहंस संन्यावसयों ंके वलए केिल प्रणि का िप ही पयामप्त है। अन्य सूमृवियों ंने यह कहा है वक पूरक, कुम्भक िथा रेिक करिे समय िमिः नावभ, हृदय िथा ललाट में ब्रह्मा, विषुणु िथा िवि का ध्यान करे। परमहंसों ंके वलए केिल ब्रह्म पर ही ध्यान करने की व्यिस्था है। श्रुवि का कहना है वक आि-संयमी संन्यासी प्रणि के द्वारा परब्रह्म पर ध्यान करे।

११. अभ्यास (१)

पद्मासन लगा कर बैठ िाइए। आाँखें बन्द कर लीविए। वत्रकुटी पर (दोनों ंभौंहों ंके बीि) ध्यान कीविए। दावहने हाथ के अाँगूठे से नावसका -पुट को बन्द कर लीविए। बायीं ंनावसका से धीरे-धीरे ििनी देर सुखपूिमक हो सके, श्वास लीविए। िब उसी नावसका-पुट से धीरे-धीरे श्वास को बाहर वनकावलए। बारह बार ऐसा कीविए। यह एक आिृवत्त है।

दावहने हाथ की अनावमका िथा कवनवष्का की सहायिा से बायें नावसका-पुट को बन्द कर दावहने नावसका पुट से श्वास लीविए िथा उसी नावसका-पुट से धीरे-धीरे श्वास छोवडए। बारह बार ऐसा कीविए। यह एक आिृवत्त है। रेिक िथा पूरक करिे समय िरा भी िब्‌ न वनकावलए। अभ्यास के समय अपने इि-मन्त्‌ का िप कीविए । अभ्यास के दूसरे सप्ताह में दो आिृवत्त िथा िीसरे सप्ताह में िीन आिृवत्त कीविए। एक आिृवत्त पूणम होने पर दो वमनट िक विश्राम कर लीविए। यवद आप एक आिृवत्त के बाद सहि रूप से कुछ श्वास लेंगे, िो इससे आपको पयामप्त विश्राम प्राप्त होगा िथा दूसरी आिृवत्त के वलए अश्रान्त हो िायेंगे। इस अभ्यास में कुम्भक नहीं ंहै। अपनी िन्तक्त िथा क्षमिा के अनुसार आप आिृवत्तयों ंकी संख्या बढ़ा सकिे हैं।

१२. अभ्यास (२)

दोनों ंनावसका-पुटों ंसे धीरे-धीरे हलके से श्वास अन्दर खींविए। श्वास को न रोवकए। िब धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोवडए। इसे बारह बार कीविए। यह एक आिृवत्त है। अपनी क्षमिा, िन्तक्त िथा अपने अधीन समय के अनुसार आप दो या िीन आिृवत्तयााँ कर सकिे हैं।

१३. अभ्यास (३)

अपने आसन पर बैवठए। दावहने नावसका-पुट को दावहने हाथ के अाँगूठे से बन्द कर लीविए। अब बायें नावसका पुट से धीरे-धीरे श्वास खींविए। बायें नावसका पुट को अपने दावहने हाथ की अनावमका िथा कवनवष्का से बन्द कीविए और दावहने अाँगूठे को हटा कर दावहने नावसका पुट से धीरे-धीरे श्वास छोवडए।

बि दावहने नावसका-पुट से ििनी देर सुखपूिमक हो सके, िायु को 'खीिंए। िब दावहने हाथ की अनावमका िथा कवनवष्का को हटा कर बायें नावसका-पुट से श्वास छोवडए। इस प्राणायाम में कुम्भक नहीं ंहै। यह विया बारह बार कीविए। यह एक आिृवत्त है।

१४. अभ्यास (४)

ध्यान कीविए वक परम ज्योवि एकाक्षर प्रणि ॐ इन िीन अक्षरों ंअ, उ िथा म का मूल है। इि अथिा बायें नावसकापुट से िायु को १६ मात्रा (१६ सेकेंि) िक भीिर खीिंए। इस समय 'अ' पर ध्यान कीविए। ६४ मात्रा (सेकेंि) िक कुम्भक करिे हुए 'उ' पर ध्यान कीविए। ३२ मात्रा (सेकेंि) िक दावहनी नावसका से श्वास छोवडए। इस समय 'म' पर ध्यान कीविए। उपयुमक्त िम से इसका बारम्बार अभ्यास कीविए। दो या िीन बार से आरम्भ कर इसे २० या ३० बार अपनी िन्तक्त के अनुसार कीविए। प्रारम्भ में १ ४ २ का अनुपाि रन्तखए। िनैः–िनैः १६:६४:३२ के अनुपाि िक बढ़ा ले िाइए।

१५. गहरी श्वास का अभ्यास

प्रत्येक गहरी श्वास लेने में नावसका द्वारा अवधक-से-अवधक मात्रा में िायु पेट में भरी िािी है और नावसका द्वारा ही गहरे िथा न्तस्थर प्रश्वास से िायु वनकाल दी िािी है।

ििना हो सके, धीरे-धीरे श्वास अन्दर खीिंए। धीरे-धीरे ििना हो सके, प्रश्वास बाहर वनकावलए। **पूरक के समय डनम्ांडकत डनयमो ंका पालन कीडजए:**

१. खडे हो िाइए। हाथों ंको कमर पर रन्तखए। कुहवनयााँ बाहर की ओर रहें, बलपूिमक उलटी न रखें। आरामपूिमक खडे रवहए ।

२. छािी को सीधे ऊपर की िरफ ऊाँिा कीविए। हाथों ंसे वनिम्ब - अन्तस्थयों ंको नीिे की ओर दबाये रन्तखए। ऐसा करने से वनिावमि स्थान का वनमामण होगा। फल-स्वरूप िायु स्विः ही भीिर प्रिेि करेगी।

३. नासारन्ध्रों ंको खुला रन्तखए। नाक को िूषण-पम्प की िरह प्रयोग न कीविए। नाक श्वास-प्रश्वास के िायु के आने–िाने का वनन्तिय मागम रहे। श्वास-प्रश्वास के समय वकसी िरह का िब्द न कीविए। याद रन्तखए वक ठीक श्वास-विया में िब्द नहीं ंहोिा।

४. धड का सारा ऊपरी भाग वबलकुल फैला कर रन्तखए।

५. छािी के ऊपरी भाग को िापाकार झुका कर िंग न बनाइए। उदर को सहि रूप से ढीला रन्तखए।

६. विर को अवधक पीछे की ओर न मोवडए। उदर को भीिर की ओर न खीिंए। कन्धों ंको बलपूिमक पीछे की ओर न झुकाइए। कन्धों ंको ऊपर उठाइए।

श्वास छोड़ते समय डनम्ांडकत डनयमो ंका सावधानीपूवगक पालन कीडजए:

१. श्वास वनकालिे समय पसवलयों ंऔर धड का सारा ऊपरी भाग िनैः–िनैः स्विः वसकुडिा िाये ।

२. निी की पसवलयाँ ि था उदर को ऊपर की ओर धीरे-धीरे खींि ि ाइए।

३. रीर को अवधक आगे न झुकाइए । छािी को ि ापाकार न होने दीविए। विर, ग्रीिा ि था धड को एक सीध में रन्तखए। छािी को वसकोवडए । मुँह से श्वास को न वनकावलए। वबना वकसी ि ब् के धीरे-धीरे श्वास छोवडए।

४. श्वास लेने ि ाली पेवियों ंको ि रा-सा ढीला करिे ही प्रश्वास स्विः होने लगिा है। छािी अपने ही भार से स्विः बैठने लगिी है ि था नावसका से ि ायु को वनष्कावसि करिी है।

५. प्रारम्भ में श्वास लेने के अनन्तर कुम्भक न कीविए। श्वास लेने के बाद ि ुरन्त श्वास वनकालना आरम्भ कर दीविए। अपने अभ्यास में पयामप्त आगे बढ़ ि ाने पर आप अपनी ि न्तक्त ि था सामथ्यम के अनुसार अपने श्वास को पाँि सेकेंि से एक वमनट ि क रोक सकिे हैं।

६. िीन गहरे श्वास-प्रश्वासों ंके अनन्तर आप थोडा आराम कर लें। कविपय सामान्य श्वास ले कर श्वसन-विराम लें। ि ब दूसरी आिृवत्त आरम्भ करें। विराम के समय हाथों ंको कमर पर रख ि रीर ढीला रन्तखए। साधक की ि न्तक्त के अनुसार आिृवत्तयों ंकी संख्या वनधामररि की ि ा सकिी हैं। ि ीन या ि ार आिृवत्तयाँ कीविए ि था प्रवि सप्ताह एक आिृवत्त बढ़ािे ि ाइए। गम्भीर श्वास लेना प्राणायाम का ही एक प्रकार है।

१६. कपालभावि

कपाल संस्कृि ि ब् है। इसका अथम है ललाट। भावि का अथम है। ि मकना । कपालभावि उस अभ्यास को कहिे हैं विससे कपाल ि मकने लगे। यह विया कपाल को ि ुद्ध बनािी । इसे षट्कमों में से एक मानिे हैं।

पद्मासन पर बैवठए। हाथों ंको घुटनों ंपर रन्तखए। आँखें बन्द कर लीविए। ि ीि ु गवि से पूरक रेिक कीविए। इसका अभ्यास उग्रिापूिमक करना ि ावहए। इससे प्रिुर मात्रा में स्वेद वनकलेगा। यह बहुि ही लाभदायक अभ्यास है। ि ो कपालभावि अच्छी ि रह कर सकिे हैं, ि े भन्तिका सुगमिापूिमक कर सकिे हैं। इस प्राणायाम में कुम्भक नहीं ंहै। रेिक इस प्राणायाम का महत्त्वपूणम अंग है। पूरक मृदु, मन्द ि था दीघम होिा है; वकन्तु रेिक को उदर की मांसपेवियों ंको पीछे की ि रफ खींििे हुए ि ीघ्रिा ि था बलपूिमक करना ि ावहए। पूरक करिे समय उदर की मांसपेवियों ंको ढीला छोड दीविए। कुछ लोग कपालभावि करिे समय स्वभाििः ही मेरुदण्ड को मोड िथा विर को झुका लेिे हैं। ऐसा नहीं ंकरना ि ावहए। विर ि था धड एक सीध में होने ि ावहए। भन्तिका की ि रह श्वास एक के बाद एक सहसा वनकलिा रहिा है। प्रारम्भ में आप प्रवि क्षण में एक रेिक कर सकिे हैं। धीरे-धीरे आप एक क्षण में दो रेिक कर सकिे हैं। आरम्भािस्था में प्रािः समय केिल दस रेिकों ंकी एक आिृवत्त कर लीविए। दूसरे सप्ताह सायंकाल को भी एक आिृवत्त कर लीविए। ि ीसरे सप्ताह दो आिृवत्त प्रािः ि था दो आिृवत्त सायं को करें। प्रवि सप्ताह हर आिृवत्त में ि नैः–नैः ि था सािधानीपूिमक दस रेिक बढ़ािे ि ाइए और इस प्रकार बढ़ािे हुए हर आिृवत्त २० रेिक ि क ले ि ाइए।

यह विया श्वास-प्रणाली ि था नावसका वछद्रों ंको ि ुद्ध करिी है। श्वास नवलका का संकुिन इससे दूर होिा है। फल-स्वरूप दमा में आराम वमलिा है ि था कालान्तर में ि ह ठीक भी हो ि ािा है। फेफडों ंके अग्र भाग ि क ओषिन (आक्सीिन) पहुँििी है विससे यक्ष्मा उत्पादक कीटाणुओं ंके वलए उपयुक्त प्रिनन स्थान नहीं ंवमल पािा। इस अभ्यास के द्वारा क्षय-रोग अच्छा हो ि ािा है। फेफडे पयामप्त विकवसि हो ि ािे हैं। प्रांगार वद्वप्रेय (काबमन ि ाई आक्साइड) बहुि मात्रा में वनकल ि ािा है। रुवधर का मल बाहर आ ि ािा है। ि रीर के कोिाणु ि था

ऊिक बहुि बडी मात्रा में ओषिन ग्रिसि् करिे हैं। साधक का स्वास्थ्य सुन्दर बना रहिा है। हृदय ठीक-ठीक काम करिा है। रुवधर िथा श्वास-प्रणावलयााँ यथेि मात्रा में पिुा प्राप्त करिी हैं।

१७. बाह्य कुम्भक

बायीं ंनावसका से िीन बार ॐ का उच्चारण करिे हुए श्वास लीविए। ६ बार ॐ का उच्चारण करिे हुए दवक्षण नावसका से िुरन्त वबना कुम्भक वकये ही श्वास को छोड दीविए। १२ बार ॐ का उच्चारण करिे हुए श्वास को बाहर रोके रन्तखए। िब श्वास को दावहनी नावसका से खींवंए। बायीं ंसे छोवडए िथा उसे पूिाि् बाहर रोके रन्तखए। रेिक, पूरक िथा कुम्भक में ॐ की पहले िाली मात्राएँ बनाये रन्तखए। प्रािः छह बार िथा सायंकाल छह बार कीविए। धीरे-धीरे आिृवत्तयों ंकी संख्या िथा कुम्भक का समय बढ़ािे िाइए। थकािट न आने दीविए।

१८. सुखपूिाक प्राणायाम

अपने ध्यान कक्ष में इििदेि के वित्र के समक्ष पद्मासन अथिा वसद्धासन में बैठ िाइए। दावहने हाथ के अंगूठे से दावहने नावसका -पुट को बन्द कर िीविए। बायें नावसका-पुट से बहुि ही धीरे-धीरे श्वास लीविए। दावहने हाथ की कवनवष्का िथा अनावमका उाँगवलयों ंसे बायें नावसका -पुट को बन्द कर दीविए। विवनी देर सुखपूिाक श्वास रोक सकें, रोके रन्तखए। िब अंगूठे को हटा कर दावहने नावसका पुट से बहुि ही धीरे-धीरे श्वास छोवडए। अब आधी विया समाप्त हो गयी। िब दायें नावसका -पुट से श्वास खीवंए। पूिाि् श्वास को रोवकए िथा बायें नावसका पुट से बहुि ही धीरे-धीरे श्वास छोवडए। इन छह वियाओं ंका एक प्राणायाम बनिा है। बीस बार प्रािः िथा बीस बार सायं इसे कीविए। िनैः-िनैः संख्या बढ़ािे िाइए। यह भाि रन्तखए वक सारे दैिी सम्पि—यथा करुणा, प्ेरेम, क्षमा, िान्तन्त, आनन्द इत्यावद — आपके िरीर में श्वास के साथ प्रिेि कर रहे हैं। िथा प्रश्वास के साथ काम, िोध, लोभ इत्यावद वनष्कावसि वकये िा सकिे है। । पूरक, रेिक िथा कुम्भक के समय ॐ अथिा गायत्री का मानवसक िप कीविए। कठोर पररश्रमी साधक ८० प्रवि बैठक के वहसाब से िार बैठकों ंमें ३२० कुम्भक प्रवविदन कर सकिे हैं।

यह प्राणायाम सारे रोगों ंको दूर करिा है, नावडयों ंको िुद्ध बनािा है, धारणा के समय मन को न्तस्थर करिा है, पािन िन्तक्त बढ़ािा है, िठरावग्न प्रदीप्त करिा है, ब्रह्मियम पालन में सहायिा देिा है िथा मूलाधार िि में प्रसुप्त कुण्डवलनी को िाग्रि करिा है। नांवडयों ंकी िुन्तद्ध िीघ्र हो िािी है। आपमें आकािगावमिा की क्षमिा आयेगी।

१९. कुण्डवलनी िागरण के वलए प्राणायाम

वनम्नांवकि अभ्यास को करिे समय मूलाधार िि पर धारणा कीविए। यह िि मेरुदण्ड के मूल में (गुदा के वनकट) वत्रकोण के आकार का है। यही कुण्डवलनी िन्तक्त का स्थान है। दावहने नावसका पुट को दावहने हाथ के अंगूठे से बन्द कर िीविए। िीन बार ॐ का उच्चारण करिे हुए बायें नावसका पुट से श्वास लीविए। कल्पना कीविए वक आप िायु-मण्डलीय िायु से प्राण खींि रहे हैं। िब आप दावहने हाथ की कवनविका िथा अनावमका उाँगवलयों ंसे बायें नावसका पुट को बन्द कर िीविए। १२ बार ॐ का िप करिे हुए श्वास को रोके रन्तखए। मेरुदण्ड के द्वारा प्राण-प्रिाह को नीिे मूलाधार िि की ओर ले िाइए। कल्पना कीविए वक यह िाि-प्रिाह पद्म पर आघाि पहुाँिा कर कुण्डवलनी को िगा रहा है। िब ६ बार ॐ का िप करिे हुए िनैः-िनैः दावहने नावसका -पुट से श्वास

छोड दीविए। उपयुमक्त प्रकार से दावहनी नावसका द्वारा इसी विया को कीविए । एक ही समान मात्रा रन्तखए िथा कल्पना और भिाना भी िैसी ही बनाये रन्तखए। इस प्राणायाम से कुण्डवलनी िीघ्र ही िग िायेगी। इसे प्रािः िीन बार िथा सायंकाल िीन बार कीविए। अपनी िन्तक्त िथा क्षमिा के अनुसार इसकी संख्या को सािधानीपूिमक िथा निःि–नैः बढ़ािो िाइए। इस प्राणायाम में मूलाधार िि पर धारणा करना आिश्यक है। यवद धारणा गम्भीर है थिा प्राणायाम का अभ्यास वनयवमि रूप से वकया िािा है, िो कुण्डवलनी िीघ्र ही िग िायेगी।

२०. ध्यान के समय प्राणायाम

यवद आप धारणा िथा ध्यान करेंगे, िो प्राणायाम स्विः होने लगेगा। श्वास धीमा पडि िािा है। हम सब अनिाने ही इस प्राणायाम का प्रविवदन अभ्यास करिे हैं। िब आप कोई सनसनीदार कहानी पढ़िे है अथिा िब आप गवणि का कोई प्रश्न हल करिे हैं, िब आपका मन उस विषय में अत्यवधक लीन हो िािा है। यवद आप इस समय श्वास को देखें, िो उसे बहुि ही धीमा पायेंगे। िब आप वसनेमा या वथयेटर में वकसी दुःखान्त कहानी का अवभनय देखिे हैं, िब आप वकसी असाधारण दुःखद घटना के विषय में सुनिे हैं अथिा कोई सुखप्रद समािार प्राप्त करिे हैं, िब आप आनन्द अथिा िोक के अश्रुि बहािे हैं अथिा ठहाका मार कर हाँसिे हैं, िो आपका श्वास धीमा पड िािा है; प्राणायाम स्विः होने लगिा है। िो योगाभ्यासी िीषामसन का अभ्यास करिे हैं, उनका प्राणायाम स्विः होने लगिा है। इन उदाहरणों ंसे यह स्पि है वक िब मन वकसी विषय पर गम्भीरिापूिमक एकाग्र हो, िब श्वास-विया धीमी पड िािी है; प्राणायाम स्वयमेि हािा है। मन िथा प्राण का परस्पर घवनष् सम्बन्ध है। प्राण मन का आिौर-कोट है। यवद आप उन समयों ंमें अपना ध्यान श्वास पर ले िायेंगे, िो यह अपनी सहिािस्था पुनः धारण कर लेगा। िो व्यन्तक्त िप, ध्यान अथिा ब्रह्म-वििार में गम्भीरिापूिमक वनमग्न रहिे हैं, उनका प्राणायाम स्विः ही होने लगिा है।

प्राण, मन िथा िीयम का एक सम्बन्ध है। यवद आप मन को िि में कर लें, िो प्राण िथा िीयम स्विः ही वनयन्तन्त् हो िायेंगे। यवद आप प्राण को िि में कर लें, िो मन िथा िीयम स्विः ही वनयन्तन्त् हो िायेंगे। यवद आप १२ िषों िक अखण्ड ब्रह्मिारी रहें, एक बूाँद भी िीयमपाि न होने दें, िो मन िथा प्राण स्विः ही िििीभूि हो िायेंगे। विस िरह िायु िथा अवग्न में सम्बन्ध है, उसी िरह प्राण िथा मन में सम्बन्ध है, िायु अवग्न को प्रदीप्त करिी है। प्राण भी मन को प्रदीप्त करिा है। िायु न रहने पर ज्योवि न्तस्थर हो िािी है। प्राण के न रहने पर मन भी न्तस्थर हो िािा है। हठयोगी प्राण को िििीभूि कर ब्रह्म को पहुाँििे हैं। राियोगी मन को िििीभूि कर ब्रह्मसाक्षात्कार करिे हैं।

इस प्राणायाम में नावसकाओं ंको बन्द करने की आिश्यकिा नहीं ंहै। यवद आप इसका अभ्यास बैठ-बैठे करना िाहिे हैं, िो केिल आाँखें मूाँद लीविए। िरीर को भूल िाइए िथा धारणा का अभ्यास कीविए। यवद आप टहलिे समय इसका अभ्यास करें, िो श्वास िथा प्रश्वास में िायु की गवि का सूक्ष्म रूप से अनुभि करिे रवहए।

२१. टहलिे समय प्राणायाम

विर ऊपर, कन्धों ंको पीछे िथा छािी को विकवसि कर टहवलए । दोनों ंनावसकाओं ंसे ३ बार ॐ का मानवसक िप करिे हुए एक कदम पर एक िप के वहसाब से श्वास खींविए। िब १२ ॐ के िप िक श्वास को रोके रन्तखए। िब ६ ॐ िप के साथ दोनों ंनावसकाओं ंसे धीरे-धीरे श्वास छोवडए ।

एक प्राणायाम के बाद १२ ॐ का िप करिे हुए श्वास-विया को आराम दीविए। यवद प्रवि पग के साथ ॐ का िप करने में कवठनाई हो, िो कदम की विन्ता वकये वबना ही ॐ का िप कीविए।

टहलिे समय कपालभावि भी कर सकिे हैं। विन्ें अवधक व्यस्त रहना पडिा है, िे प्रिः िथा सायं भ्रमण के समय उपयुमक्त प्राणायाम का अभ्यास कर सकिे हैं। आप एक पन्थ दो काि करेंगे। िब िििील-मन्द समीर लि रहा हो, उस समय उनुमुक्त स्थान में भ्रमण करिे समय प्राणायाम का अभ्यास बडा ही सुखद रहेगा। आप पयामप्त मात्रा में िीघ्र ही सूफूविम िथा बल प्राप्त करेंगे। इस प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास कीविए और इसके सुस्पि, लाभकारी प्रभाि को अनुभि िथा प्राप्त कीविए। िो ॐ का मानवसक अथिा उपािु िप करिे हुए िोरों ं से टहलिे हैं, िे अप्रयास ही स्वाभाविक प्राणायाम का अभ्यास करिे हैं।

२२. ििासन में प्राणायाम

पीठ के बल विवथल हो कर, कम्बल के ऊपर लेट िाइए। हाथों ंको बगल में भूवम पर रन्तखए िथा पैरों ंको सीधे रन्तखए। एवडयाँ सटी रहें; पर अ ाँगूठे कुछ दूरी पर रहें। सारी मांसपेवियों ंिथा स्नायुओं ंको ढीला छोड दीविए। िो बहुि दुबमल हैं, िे भूवम अथिा िारपाई पर लेट कर इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकिे हैं। दोनों ंनावसका-पुटों ंसे वबना वकसी िब् के धीरे-धीरे श्वास खीवंए। िििनी देर सुखपूिमक हो सके, उसे रोवकए और िब दोनों ंनावसका-पुटों ंसे धीरे-धीरे श्वास बाहर वनकावलए। इस विया को बारह बार प्रािः िथा बारह बार सायं कीविए। अभ्यास के समय ॐ का मानवसक िप कीविए। यवद आप िाहें, िो सुखपूिमक प्राणायाम को भी इस आसन में कर सकिे हैं। यह आसन, प्राणायाम, ध्यान िथा विश्राम का समन्वय है। यह केिल िरीर को ही नहीं,ं िरन् मन को भी आराम देिा है। यह आराम, िान्तन्त िथा सुख प्रदान करिा है। यह िृद्ध व्यन्तक्तयों ंके वलए बहुि ही उपयुक्त है।

२३. िालबद्ध प्राणायाम

पुरुषों ंिथा न्तियों ंका श्वास बहुि ही अवनयवमि होिा है। प्रश्वास १६ मात्रा िक प्राण बाहर िािा है िथा श्वास लेिे समय केिल १२ मात्र ही भीिर आिा है। इस प्रकार ४ मात्रा की कमी हो िािी है। परन्तु यवद आप १६ मात्रा श्वास खींिें, िो आप िालबद्ध प्राणायाम करने लगेंगे। िब कुण्डवलनी िन्तक्त िाग पडेगी। िालबद्ध प्राणायाम के अभ्यास से आपको िास्तविक सुविश्राम वमलेगा। आप श्वास-विया के केि को, िो मन्तस्तष्क-पुच्छ (मुिेला ओब्ोंगाटा) में न्तस्थि है िथा अन्य स्नायुओं ंको भी िि में कर लेंगे; क्योंवक श्वास-विया का केि अन्य स्नायुओं ंपर एक प्रकार का वनयन्त्रणकारी प्रभाि रखिा है। विसकी स्नायुएँ िान्त होिी हैं, उसका मन भी िान्त रहिा है।

यवद पूरक िथा रेिक की मात्राएँ बराबर रहें, िो आप िालबद्ध श्वास लेंगे। यवद ६ ॐ का िप करिे हुए श्वास लें, िो ६ ॐ का िप करिे हुए श्वास वनकालें। यही श्वास-प्रश्वास की िालगि विया है। इससे सारा िरीर सन्तुवलि हो िायेगा। यह िरीर, मन िथा इन्तियों ंको सन्तुवलि कर श्रान्त स्नायुओं ंको प्रिवमि करेगा। आप पूणम िान्तिन्त िथा आराम पायेंगे। सारे उफनिे हुए आिेग दूर हो िायेंगे िथा उमडिी भािनाएँ िान्त हो िायेंगी।

िालबद्ध प्राणायाम का दूसरा प्रकार भी है। िार बार ॐ का िप करिे हुए दोनों ंनासापुटों ंसे धीरे-धीरे श्वास लीविए। आठ ॐ का िप करिे हुए श्वास को रोवकए (आभ्यन्तर कुम्भक), िार ॐ का िप करिे हुए श्वास को छोवडए िथा आठ ॐ का िप करिे हुए श्वास को बाहर की ओर रोके रन्तखए (बाह्य कुम्भक) ।

अपनी िन्तक्त एिं क्षमिा के अनुसार उपयुमक्त प्राणायाम का कई बार अभ्यास कीविए। आप कुछ अभ्यास के अनन्तर रिेक िथा पूरक की अिवध को ८ ॐ िक िथा आभ्यन्तर एिं बाह्य कुम्भक को १६ ॐ िक ले
िा सकिे हैं; परन्तु अपनी िन्तक्त का वनश्चय वकये वबना मात्रा में िृन्तद्ध न लाइए। आपको अत्यवधक श्रम का अनुभि नहीं होना िावहए। िाल बनाये रखने पर ही आपको पयामप्त ध्यान देना िावहए। स्मरण रहे वक श्वास की लम्बाई से
अवधक महत्त्वपूणम है िाल। अपने सम्पूणम िरीर में िाल का अनुभि कीविए। अभ्यास से ही आप इसमें पूणमिा प्राप्त करेंगे। धैयम िथा अध्यिसाय की आिश्यकिा है।

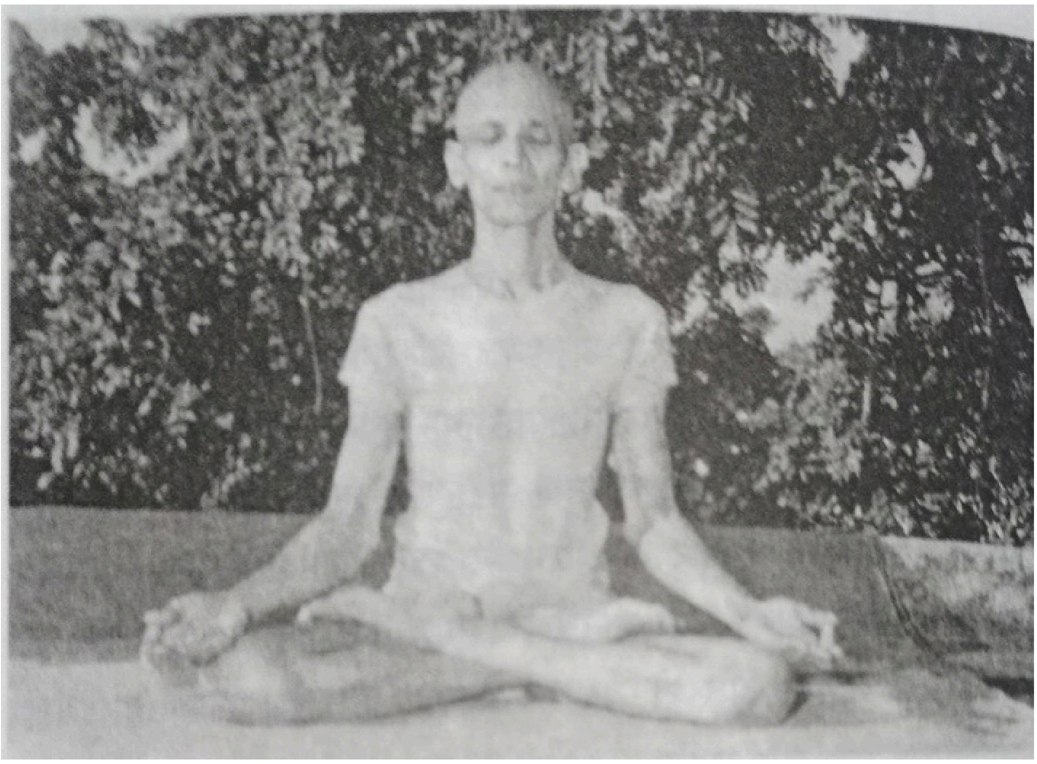
२४. सूयमभेद

पद्मासन अथिा वसद्धासन में बैठ िाइए। आँखें बन्द कर लीविए। दावहने हाथ की अनावमका िथा कवनवष्का से िाम नावसका-पुट को बन्द रन्तखए। वबना वकसी प्रकार का िब्द वकये हुए आरामपूिमक दावहने नावसका पुट से धीरे-धीरे श्वास खींविए। िब दावहने हाथ के अँगूठे दावहने नावसका पुट को बन्द कर िालन्धर-बन्ध लगा कर ठुड्डी को छािी से दबा कर दृढ़िापूिमक रखिे हुए श्वास को रोवकए। श्वास को िब िक रोके रन्तखए, िब िक वक पसीना नाखून के वकनारे िथा बालों से न वनकलने लगे। आरम्भ में ही आप इस अिस्था को नहीं पहुँि सकिे। आपको कुम्भक का समय िनैः-िनै बढ़ाना होगा। यह सूयमभेद-कुम्भक के अभ्यास की िरम सीमा है। दावहने नावसका पुट को अँगूठे से बन्द कर िाम नावसका-पुट से वबना िब्द के धीरे-धीरे श्वास छोवडए। पूरक, कुम्भक िथा रिेक के समय ॐ का मानवसक िप कीविए। रोके हुए श्वास को बलपूिमक ऊपर की ओर ले िा कर कपाल को िुद्ध करिे हुए बाहर वनकावलए।

इस प्राणायाम का अभ्यास बारम्बार करना िावहए। यह मन्तस्तष्क को िुद्ध करिा है, आँिों के कीडों को मारिा है िथा िायु के आवधक्य से उत्पि रोगों को दूर करिा है। यह िायु से उत्पि िार प्रकार के दोषों को दूर करिा है िथा िािरोग को ठीक करिा है। यह नासाकोप, विरपीडा िथा विविध प्रकार के िंिूलों का वनिारण करिा है। ललाट-कोटर में पाये िाने िाले कीडों को दूर करिा है। यह िरा-मृत्यु को नि करिा, कुण्डवलनी िन्तक्त को िाग्रि करिा िथा िठरावग्न प्रदीप्त करिा है।

२५. उज्जाई

पद्मासन या वसद्धासन में बैठ िाइए। मुँह बन्द कर लीविए। दोनों नावसकाओं से समरूप में धीरे-धीरे िब िक श्वास लीविए, िब िक गले से हृदय िक का स्थान िायु से भर न िाये।



बि िक सुखपूिमक श्वास को रोके रख सकें, रोवकए । िब दावहने नावसका-पुट को दावहने हाथ के अ ाँगूठे
से बन्द कर िाम नावसका -पुट से धीरे-धीरे श्वास छोवडए। श्वास र्लेिे समय छािी को खूब फुलाइए। श्वास लेिे
समय कण्ठद्वार को आंविक बन्द करने के कारण एक वववित्र ध्ववन होिी है। यह ध्ववन मन्द िथा एक सुर की होनी िावहए। यह अबाध भी होनी िावहए। िलिे समय या खडे रहिे समय भी कुम्भक का अभ्यास करना िावहए। बायें नावसका-पट से श्वास वनकालने के स्थान में आप दोनों ंनावसका-पुटों ंसे धीरे-धीरे श्वास वनकाल सकिे हैं।

यह विर की गरमी को दूर करिा है। साधक बडा ही सुन्दर हो िािा है। िठरावध प्रदीप्त होिी है। यह
रीर िथा धािुओं ंमें होने िाले दोष दूर करिा है िथा िलोदर रोग ठीक करिा है। यह गले के कफ को दूर
करिा हैं। दमा, क्षय िथा सभी प्रकार के फुपुफुसीय रोग दूर होिे हैं। सभी प्रकार के हृदय-रोग िथा िे रोग िो
श्वास में ओषिन की कमी के कारण होिे हैं, दूर हो िािे हैं। उज्जाई - प्राणायाम द्वारा सारे कमम वसद्ध हो िािे हैं।
इसके अभ्यासी को कफ, स्नायु, मन्दावग्न, आमाविसार, प्लीहा िृन्तद्ध, क्षय, खााँसी या ज्वर के रोग नहीं ंहोिे। िरा-
मृतुयु पर िविय प्राप्त करने के वलए उज्जाई कीविए।

२६. िीिकारी

विह्वा को इस िरह मोड लीविए वक इसका अग्रभाग ऊपरी िालु को स्पिम और वफर मुाँह से
िीत्कारपूिमक पूरक कीविए। िदनन्तर यथािन्तक्त श्वास रोवकए। घुटन का अनुभि न हो। िब धीरे-धीरे दोनों ं
नासा-वछद्रों ंसे श्वास बाहर वनकावलए। आप उपयुमक्त प्राणायाम के समय दााँिों की दोनों ंपंन्तक्तयों ंको भी सटा कर रख सकिे हैं।

यह साधक के सौन्दयम िथा िारीररक िन्तक्त को बढ़ािा है। यह भूख, प्यास, आलस्य िथा वनिा को दूर
करिा है। उसका बल इन्द्र के समान हो िायेगा। िह योवगयों ंका रािा हो िायेगा। िह अलौवकक कमों को करने

लगेगा। िह स्विन्त् सम्राट् बन िािा है। िह अिेय बन िािा है। कोई भी िोट उस पर प्रभाि नहीं ंिालेगी। प्यास लगने पर इसका अभ्यास कीविए। आप िीघ्र ही प्यास से मुक्त हो िायेंगे।

२७. िीिली

विह्वा को ओष्ठों ंसे कुछ दूरी पर बाहर वनकावलए। विह्वा को मोड कर नली की भाँवि बनाइए। िीत्कार की ििआा करिे हुए िायु पूरक कीविए। िब िक सुखपूिमक श्वास को रोक सकें, रोके रन्तखए। िब दोनों ं नासारन्धों ंसे धीरे-धीरे श्वास को बाहर वनकावलए। इसका प्रवविदन प्रिा १५ से ३० बार बारम्बार अभ्यास कीविए। आप इसे पद्मासन, िज्रासन या िलिे-वफरिे एिं खडे रह कर भी कर सकिे हैं। वसद्धासन,

यह प्राणायाम रुवधर िुद्ध करिा है। यह प्यास बुझािा िथा भूख िान्त करिा है। यह िरीर में िीिलिा लािा है। इसके अभ्यास से गुल्म, प्लीहा, बहुि से िीणम रोगों ंकी िलन, ज्वर, िपेवदक, अपि, वपत्तदोष, कफ, विष िथा सपमदि के कुप्रभाि दूर होिे हैं। यवद आप वकसी िंगल या ऐसे स्थान में पड गये हैं िहाँ प्यास लगने पर पानी न वमले, िो इस प्राणायाम का अभ्यास कीविए। आपकी प्यास िुरन्त िान्त हो िायेगी। िो इस प्राणायाम का वनयवमि अभ्यास करिे हैं, िे सपम िथा वबच्छुओं ंके दंि से प्रभाविि नहीं ंहोिे। िीिली कुम्भक सपम के श्वास लेने का अनुकरण है। इसका अभ्यासी अपने िमम को छोड देने िथा िायु, िल और अि के वबना रहने की िन्तक्त प्राप्त करिा है। िह सब प्रकार की िलन िथा ज्वर के वलए अभेद्य बन िािा है।

२८. भन्तिका

संसूकि में भन्तिका िब् का अथम भाथी या धौंकनी है। भाथी की िरह लम्बा िथा िेगपूिमक श्वास लेना और वनकालना भन्तिका प्राणायाम का वििेष लक्षण है। विस िरह लोहार िल्दी–िल्दी भाथी िलािा है, उसी ह आपको िल्दी–िल्दी श्वास लेना िथा वनकालना िावहए।

पद्मासन में बैठ िाइए। विर, ग्रीिा िथा िरीर को एक सीध में रन्तखए। मुँह को बन्द कर लीविए। लोहार की धौंकनी के समान दि बार िल्दी–िल्दी श्वास लीविए िथा छोवडए। छािी को बारम्बार फैलाइए िथा वसकोविए। इस प्राणायाम के समय फुफकारने की-सी ध्ववन होिी है। साधक को िावहए वक िह िेगपूिमक श्वास छोडिे हुए पूरक एिं रेचक के दिु िम को बनाये रखे। िब रेचक की आिश्यक संख्या, मान लीविए १०. पूरी हो िाये िो अन्तन्तम रेचक के बाद यथािन्तक्त गम्भीर श्वास लीविए। िब िक सुखपूिमक श्वास को रोक सकें, रोके रन्तखए। िब गम्भीरिम प्रश्वास धीरे-धीरे छोवडए। इस प्रश्वास के अनन्तर भन्तिका की एक आिृवत्त पूरी हो िािी है। एक आिृवत्त के अनन्तर कुछ सामान्य श्वास लेिे हुए विश्राम कर लीविए। इससे आपको आराम वमलेगा और आप दूसरी आिृवत्त के वलए िैयार हो िायेंगे। वनत्य-प्रवि प्रािः काल िीन आिृवत्त कीविए। आप सायंकाल को भी पुनः िीन आिृवत्त कर सकिे हैं। व्यस्त लोग, विन्हें प्राणायाम के वलए समय नहीं ंवमलिा, कम-से-कम एक आिृवत्त अिश्य करें, इससे िे स्वस्थ रहेंगे।

भन्तिका िन्तक्तिाली व्यायाम है। कपालभावि िथा उज्जाई के मेल से भन्तिका बनिा है। प्रारम्भ में कपालभावि िथा उज्जाई का अभ्यास कीविए। िब आप भन्तिका बहुि ही सुगमिा से कर सकेंगे। कुछ लोग थकने िक भविका का अभ्यास करिे हैं। आप पसीने से िर हो िायेंगे। यवद विर में िक्कर आने का अनुभि हो, िो िुरन्त अभ्यास बन्द कर सामान्य रूप से श्वास लीविए। विर का िक्कर दूर होने पर पुनः अभ्यास कर सकिे

हैं। िीिकाल में प्रािः - सायं — दोनों ंसमय भन्तिका कर सकिे हैं। ग्रीष्मकाल में प्रािःकाल ठण्ढे समय में ही कीविए।

भन्तिका के अभ्यास से गले की सूिन दूर हेिी है, िठरावग्न प्रदीप्त हेिी है, कफ दूर हेिा है िथा नावसका और छािी की व्यावधयााँ दूर हेिी है। यह दमा, क्षम आवद रोगों ंका भी वनिारक है। इससे अच्छी भूख लगिी है। यह िीन ग्रन्तन्थयों ंअथािि् ब्रह्म-ग्रन्तन्थ, विष्णु-ग्रन्तन्थ िथा रुि-ग्रन्तन्थ का भेदन करिा है। भवक्षका कफ को दूर करिा है िो ब्रह्मनाडी (सुषुम्ना) के द्वार को बन्द रखिा है। कफ, िायु िथा वपत्त के विकार से उत्पि सारे रोग दूर हेिे हैं। यह िरीर को उष्ण रखिा है। वकसी ठण्डे स्थल में, िहााँ िीि से बिने के वलए आपके पास पयामप्त िस्त्र न हों, ं इस प्राणायाम का अभ्यास कीविए। आप िीघ्र ही िरीर में पयामप्त उष्णिा प्राप्त करेंगे। यह नावडयों ं को • रूप से िुद्ध करिा है। यह सभी कुम्भकों ंसे अवधक लाभदायक है। भन्तिका कुम्भक का वििेष रूप से अभ्यास करना िावहए; क्योंवक यह प्राण को सुषुम्ना में दृढ़िा से न्तस्थि िीनों ंग्रन्तन्थयों ंके भेदन में सक्षम बनािा है। कुण्डवलनी को िीघ्र िगािा है। साधक कदावप वकसी रोग से आिान्त नहीं ंहोगा। िह सदा स्वस्थ बना रहेगा।

साधक की िन्तक्त िथा क्षमिा के अनुसार आिृवत्तयों ंकी संख्या वनवश्चि की िािी है। अवि न कीविए। कुछ साधक छह आिृवत्त करिे हैं। कुछ बारह आिृवत्त भी करिे हैं।

आप भन्तिका का अभ्यास वनम्नांवकि प्रकार से भी कर सकिे हैं। इसके अन्त में थोडा-सा पररििमन है। बीस बार पूरक, रेिक के अनन्तर दवक्षण नावसका पुट से पूरक करके यथािन्तक्त कुम्भक करें और िब िाम नावसका पुट से रेिक करें। अब बाम नावसका -पुट से पूरक करके पूिमिि् कुम्भक करें। ित्पश्चाि् दवक्षण नावसकापुर से रेिक कर दें।

अभ्यास-काल में अथम िथा भाि के साथ ॐ का िप कीविए।

भन्तिका के कुछ प्रकार हैं विनमें श्वास-विया के वलए एक ही नासारन्ध्र का उपयोग वकया िािा है। दूसरे प्रकार में पूरक िथा रेिक के वलए दोनों ंनासापुटों ंका उपयोग बारी-बारी से वकया िािा है।

िो दीघम काल िक उग्र रूप से भन्तिका करना िाहिे हैं, उन्हें न्तखिडी पर रहना िावहए िथा अभ्यास करने से पूिम प्रािः समय िन्तस्त-विया करनी िावहए अथिा एनीमा लेना िावहए।

२९. भ्रामरी

पद्मासन अथिा वसद्धासन में बैठ िाइए। दोनों ंनावसका-पुटों ंसे भृंग के सदृि ध्ववन करिे हुए िेगपूिमक पूरक करें िथा दोनों ंनावसका-पुटों ंसे भृगी के सदृश्य िब्द करिे हुए िेगपूिमक रेिक करें।

आप िब िक इसका अभ्यास कर सकिे हैं, िब िक सारा िरीर पसीने से सराबोर न हो िाये। अन्त में दोनों ंनावसका-पुटों ंसे पूरक कीविए, यथािन्तक्त कुम्भक कीविए और िब दोनों ंनावसका-पुटों ंसे रेिक कीविए। इस कुम्भक के अभ्यासी को िो सुख वमलिा है, िह असीम िथा अिणमनीय है। प्रारम्भ में रक्त संिार में िीव्रिा के कारण िरीर में गरमी बढ़िी है। अन्त में पसीना आने से िारीररक उष्णिा कम हो िािी है। इस भ्रामरी-कुम्भक में सफलिा पाने से योगी को समावध में सफलिा वमलिी है।

३०. मूच्छाम

आसन लगा कर पूरक कीविए। अब कुम्भक कीविए। ठुिी को छािी से गडा कर ािलन्धर-बन्ध
कीविए। िब िक कुम्भक कीविए, िब िक मूच्छाम न मालूम हो। मूच्छाम-सी आने लगने पर धीरे-धीरे रेिक
कीविए। यह मूच्छाम-कुम्भक है; क्ोंवक यह मन को मून्तच्छमि कर आनन्द प्रदान करिा है, परन्तु यह कुम्भक सभी
व्यन्तक्तयों ंके वलए उपयुक्त नहीं ंहै।

३१. प्लािनी

इस प्राणायाम के अभ्यास के वलए साधक में कौशल का होना आिश्यक है। िो प्लािनी करिा है, िह
िल-स्तम्भ कर सकिा है िथा यथेष्ट िल पर विकिने भी समय िक िैर सकिा है। श्री 'स' एक ऐसे योगी हैं िो
लगािार बारह घंटे िक िल पर लेटे रह सकिे हैं। िो प्लािनी- कुम्भक का अभ्यास करिा है, िह िायु पी कर
अन्न के वबना ही कई वदनों ंिक रह सकिा है। साधक िायु को िल की भााँवि पी कर उसे पेट में पहुाँिािा है। िायु
भरने से पेट थोडा फूल िािा है। िायु से भरे हुए पेट पर उाँगली से थपथपाने पर विवशष्ट ढोल की सी ध्ववन आिी
है। क्रवमक अभ्यास की आिश्यकिा है। इस प्राणायाम में वनष्णाि व्यन्तक्त की सहायिा की भी आिश्यकिा है।
साधक पेट से सब हिा को डकार द्वारा धीरे-धीरे बाहर वनकाल सकिा है।

३२. केिल-कुम्भक

कुम्भक दो प्रकार का होिा है : सवहि िथा केिल । रेिक िथा पूरक से युक्त कुम्भक को सवहि कहिे हैं। विसमें रेिक िथा
पूरक न हो, िह केिल-कुम्भक है। सवहि- कुम्भक में कुशल हो िाने पर आप केिल का अभ्यास कर सकिे हैं। अभ्यास के
अनन्तर िब कुम्भक वबना पूरक िथा रेिक के ही देश, काल िथा मात्रा से रवहि हो कर लगने लगे, िो उसे केिल -
कुम्भक या िुरीय प्राणायाम कहिे हैं। इस प्राणायाम से योगी अदृश्य हो
कर आकाश में भ्रमण करने की वसन्तद्ध प्राप्त कर लेिा है। िवसष्ठ-संवहिा का कहना है वक 'िब साधक रेिक िथा
पूरक का त्याग कर सुखपूिमक श्वास को रोकने लगिा है, िब इसे केिल कुम्भक कहिे हैं। इस प्राणायाम ' में वबना पूरक-
रेिक वकये हुए एकदम श्वास-प्रश्वास की गवि को रोक देिे हैं। इस कुम्भक के द्वारा साधक स्वेच्छानुसार ििनी देर िाहे
श्वास को रोक सकिा है। िह राियोग की अिस्था को प्राप्त कर लेिा है। केिल कुम्भक के द्वारा कुण्डवलनी का ज्ञान होिा है।
कुण्डवलनी िगिी है। िथा सुषुम्ना सभी बाधाओं ंसे मुक्त हो िािी है। िह हठयोग में वनपुणिा प्राप्त कर लेिा है।
आप इस कुम्भक का अभ्यास वदन में िीन बार कर सकिे हैं। िो केिल-कुम्भक प्राणायाम को िानिा है, िह सच्चा
योगी है। विसे • केिल कुम्भक में सफलिा वमल गयी है, िह िीनों ंलोकों ंमें क्ा नहीं ंकर सकिा? ऐसे महात्मा धन्य
हैं। यह कुम्भक सारे रोगों ंको दूर कर दीघामयु प्रदान करिा है।

३३. प्राण - विवकत्सा

िो प्राणायाम का अभ्यास करिे हैं, िे अपने प्राण-संिार द्वारा असाध्य बीमाररयों ंको अच्छा कर सकिे हैं।
िे कुम्भक के अभ्यास द्वारा अपने भीिर भी िुरन्त प्राणों ंका पुनः संिार कर सकिे हैं। ऐसा कदावप न सोविए वक दूसरों
ंमें प्राण-संिार करने से आपके प्राण में कमी होगी। ििना अवधक आप प्राण का वििरण करेंगे, उिना ही अवधक वहरण्यगभम
आपमें प्राण का संिार करेगा। यह प्रकृवि का वनयम है। कृपण न बवनए। यवद कोई बाि-व्यावध का रोगी है, िो उसके
पैरों ंकी कोमलिापूिमक मावलश कीविए। कुम्भक कीविए िथा भािना कीविए वक आपके

हाथों ंसे प्राण प्रिावहि हो कर रोगी के पैर में िा रहा है। स्वयं को वहरण्यगभम से संयोविि कर लीविए िथा भािना कीविए वक ब्रह्माण्डिन्तक्त आपके हाथों ंसे रोगी के पैर की ओर प्रिावहि हो रही है। रोगी िीघ्र ही गरमी, आराम िथा बल का अनुभि करेगा। आप अपने िुम्बकीय स्पिम िथा हाथों ंसे सहलाने के द्वारा वसरददम, उदर-पीडा अिथा अन्य प्रकार के रोगों ंको िीघ्र ही दूर कर सकिे हैं। यकृि, प्लीहा, उदर आवद िरीर के अंगों ंअिथा भागों ंको सहलािे समय उन स्थानों ंके िििी कोिों ंको आप इस प्रकार आदेि दे सकिे हैं: “हे ििी-कोि! अपने कायों को अच्छी िरह करो। मैं िुम्हें ऐसा ही आदेि देिा हाँ।" िे आपका आदेि मानेंगे। उनमें भी िििेन बुन्तद्ध रहिी है। दूसरों ंमें प्राण-संिार करिे समय ॐ का िप कीविए। कुछ रोवगयों ंपर इसका प्रयोग कीविए। आपको क्षमिा प्राप्त होगी। आप वबच्छू दंि का भी उपिार कर सकिे हैं। धीरे-धीरे पैर को सहलािे हुए विष को उिार दीविए ।

प्राणायाम के वनयवमि अभ्यास के द्वारा आप असाधारण धारणािन्तक्त, दृढ़ संकल्प िन्तक्त िथा पूणम स्वस्थ एिं सबल िरीर प्राप्त करेंगे। आपको अवभज्ञिापूिमक प्राण िन्तक्त को िरीर के अस्वस्थ भागों ंकी ओर ले िाना होगा। यवद आपका यकृि मन्द रूप से काम करिा है िो पद्मासन पर बैठ िाइए। अपनी आाँखें बन्द कीविए। ३ बार ॐ का िप करिे हुए धीरे-धीरे श्वास लीविए। ६ बार ॐ का िप करिे हुए श्वास को रोके रन्तखए। प्राण को यकृि के भाग में ले िाइए। अपने मन को िहीं ंन्तस्थर कीविए। िहीं ंपर ध्यान िमाइए। कल्पना कीविए वक प्राणिन्तक्त यकृि के सभी भागों ंके कोिाणुओं ंिथा ऊिकों ंमें व्याप्त हो कर िहााँ अपना आरोग्यकर, सम्पोषक िथा रिनात्मक कायम कर रही है। रुग्ण भाग में इस प्राण-संिार की विया में श्रद्धा, भािना, ध्यान िथा रुवि की महत्त्वपूणम भूवमका है। िब धीरे-धीरे श्वास वनकावलए । रेिक करिे समय भािना कीविए वक यकृि का दूवषि मल बाहर फेंका िा रहा है। इस विया को १२ बार प्रािःकाल िथा १२ बार सायंकाल को कीविए । कुछ ही वदनों ंमें यकृि मान्द्य िािा रहेगा। यह वबना औषवध का ही उपिार है। यह प्राकृविक विवकत्सा है। आप प्राणायाम के समय प्राण को िरीर के वकसी दूर कर भी भाग में ले िा कर साध्य िथा असाध्य-सभी बीमाररयों ंको सकिे हैं। स्वयं की विवकत्सा के वलए एक या दो बार इसका प्रयोग कीविए। आपका विश्वास दृढ़ हो िायेगा। हाथ में मक्खन रहिे हुए भी घी के वलए रोने िाली ििी की िरह आप क्यों ंबन रहे हैं? आपके पास सिमदा सस्ता, प्रभािकारी औषध प्राण सुलभ है। िह सदा आपकी आज्ञा के पालन के वलए िैयार है। बुन्तद्धमत्तापूिमक इसका उपयोग कीविए। धारणा िथा अभ्यास में प्रगवि करने पर आप स्पिममात्र से ही बहुि-से रोगों ंको दूर कर सकिे हैं। िििािस्था में बहुि-सी व्यावधयााँ केिल इच्छािन्तक्त द्वारा दूर हो ििी हैं।

३४. दूरस्थ उपिार

इसे अन्यत्रिासी विवकत्सा भी कहिे हैं। आप आकाि द्वारा दूर वनिास कर रहे अपने वमत्रों ंके पास प्राण को भेि सकिे हैं। उसकी मानवसक अवभिृवत्त ग्रहणिील होनी िावहए। आप विस व्यन्तक्त की इस दूरस्थ उपिार की विवध से विवकत्सा करना िाहिे हैं, उसके साथ सहानुभूविपूणम सम्बन्ध का अनुभि करें।

आप पत्र द्वारा उसके साथ अपना समय वनधामररि कर सकिे हैं। आप वलख सकिे हैं: "िार बिे प्रािः िैयार हो िाइए। मन को ग्रहणिील बनाइए। वकसी आरामकुरसी पर लेट िाइए। आाँखें बन्द कर लीविए। मैं प्राण का संिार करूाँगा।” रोगी से मन में कवहए: “मैं प्राण सामग्री का संिार कर रहा हाँ।” प्राण भेििे समय कुम्भक कीविए । िालयुक्त श्वास-प्रश्वास का अभ्यास कीविए। यह भािना कीविए वक श्वास छोडिे समय आपके मन से प्राण बाहर वनकल रहा है िथा िह आकाि से हो कर रोगी के िरीर में प्रिेि कर रहा है। रेवडयो िरंगों ंकी िरह प्राण अदृश्य रूप से गमन करिा िथा विद्युि् की िरह आकाि में दमकिा है। विवकत्सक के वििार से अनुरंविि हो प्राण का बवहप्रमक्षेपण होिा है। आप कुम्भक के द्वारा स्वयं में पुनः प्राण का संिार कर सकिे हैं। इसके वलए दीघम, न्तस्थर िथा वनयवमि अभ्यास की आिश्यकिा है।

३५. विवथलीकरण

रीर की मांसपेवियों ंको विवथल करने के अभ्यास से िरीर िथा मन को आराम वमलिा है। मांसपेवियों ं का िनिा दूर हो ििा है। िो लोग विवथलन - कौल को िानिे हैं, उनकी िन्तक्त िरा भी नि नहीं ंहोिी। िे ध्यान अच्छी िरह कर सकिे हैं। कुछ गम्भीर श्वास ले कर पीठ के बल ििासन की भााँवि लेट िाइए। विर से पैर िक की सभी मांसपेवियों ंको ढीला छोड दीविए। एक िरफ करिट लीविए िथा ििना हो सके, विवथल हो िाइए। सिो समय सभी स्वाभाविक रूप से ऐसा करिे हैं। विवथलीकरण के विविध अभ्यास हैं, विनसे िरीर के अंग-िविष में मांसपिी-िविष को विवथल वकया िा सकिा है। आप विर, कन्धों,ं भुिाओं,ं हाथों,ं कलाइयों,ं उाँगवलयों,ं िांघों,ं घुटनों,ं पैर की उाँगवलयों,ं कुहवनयों ंआवद को विवथल कर सकिे हैं। योगी विवथलीकरण-कौल को अच्छी िरह िानिे हैं। इन अभ्यासों ंको करिे समय मन में िान्तन्त िथा सूफूविम का वित्र बनाये रन्तखए।

३६. मन का विवथलन

विन्ता िथा िोध का वनिारण कर मानवसक सनुतुलन िथा िान्तन्त प्राप्त की िा सकिी है। िास्तिि में विन्ता िथा िोध—दोनों ंके मूल में भय है। विन्ता िथा िोध से कुछ भी लाभ नहीं ंहोिा, प्रत्युि इन दोनों ं मनोविकारों ंके कारण िन्तक्त का अत्यवधक अपव्यय हो ििा है। यवद मनुष्य बहुि विन्ता वकया करिा है िथा बहुि ही विडविडा है िो िह वनश्चय ही बहुि ही दुबमल है। सािधान िथा िविारिील बवनए। सारी अनािश्यक विन्ताओं ंका पररहार वकया िा सकिा है। मासपेवियों ंका विवथलन मन पर प्रवििियिा करिा है िथा मन में िान्तन्त लािा है। िरीर िथा मन का गहरा सम्बन्ध है। िरीर मन की ही रिना है। िह मन के भोग के वलए ही उत्पि है।

रीर को ढीला करके आराम के साथ एक आसन पर १५ वमनट बैवठए। अपनी आाँखें बन्द कर लीविए। मन को बाह्य विषयों ंमें समेट लीविए। मन को िान्त कर लीविए। उफनिे िविारों ंको िान्त कीविए। ऐसा सोविए वक यह िरीर नाररयल के वछलके के समान है िथा आप इससे सिमथा वभि है। सोविए वक िरीर आपके हाथों ंका उपकरण है। सिमव्यापक आत्मा से िादात्म्य कीविए। भािना कीविए वक सारा िगि् िथा आपका िरीर इस िविाल आत्म-सागर में एक िृण के समान िैर रहा है। भािना कीविए वक आप परमात्मा के सम्पकम में हैं। भािना कीविए वक समस्त िगि् का िीिन आपसे हो कर स्पन्दमान, दोलायमान िथा िेपमान हैं। भािना कीविए वक िीिन-महासागर अपने िविाल िक्ष स्थल पर आपको धीरे-धीरे झूलू झुला रहा है। िब अपनी आाँखें खोवलए। आप िआी मानवसक िान्तन्त, मनोबल िथा मानवसक सूफूविम का अनुभि करेंगे। अभ्यास कीविए िथा इसका अनुभि कीविए।

३७. प्राणायाम का महत्त्व िथा लाभ

"अनेक िन्मों ंके अभ्यास से िो वमथ्या सांसाररक िासना उत्पि हुई। है, िह दीघम काल िक योगाभ्यास के वबना कदावप नि नहीं ंहोिी। विवधिसि साधन को अपनाये वबना बार-बार के बैठने से मन को िि में लाना असम्भि है" (मुन्तक्तकोपवनषद्) ।

"योग के वबना मोक्षप्रदायक ज्ञान कैसे हो सकिा है? ज्ञान से रवहि योगाभ्यास भी मोक्ष प्राप्त कराने में असमथम है, अिः मुन्तक्त के साधक को योग िथा ज्ञान—दोनों ंका अभ्यास करना िावहए" (योगित्त्वोपवनषद्) ।

"ििः क्षीयिे प्रकिािारणम् -उससे प्रकाि का आिरण क्षीण हो ििा है" (योगसूत्र २-५२) ।

रीगुण और िमोगुण ही आिरण कहे गये हैं। यह आिरण प्राणायाम के अभ्यास से दूर हो ििा है।
आिरण के दूर हो िाने पर आत्मा के िास्तविक स्वरूप का साक्षात्कार हिा है। वित्त सान्तत्त्वक अंि िसे बना है; परनुतु यह रिस् िथा िमस् से उसी िरह आच्छि है विस िरह अवग्न धूम से। प्राणायाम से बढ़ कर कोई भी िधिक विया नहीं ंहै। प्राणायाम से िुद्धि प्राप्त हिी है िथा ज्ञान ज्योवि विभावसि हो ििी है। प्राणायाम के अभ्यास से योगी के िविेक को आच्छावदि करने िाला कमम नि हो ििा है। कामनाओं ंके िमत्काररक झमेले से ुद्धि ज्योविममय ित्त्व आच्छावदि रहिा है िथा िि पाप कमों में प्रित्त हिा है। प्रविक्षण प्राणायाम से योग का िह कमम िो प्रकि को आच्छावदि करिा है िथा िन्म-मृतुयु के िि में बााँधि है, क्षीण हो ििा है। ििास्पवि के अनुसार क्ेलि िथा पाप ही आच्छादन करिे हैं।

मनु कहिे हैं- "प्राणायाम के द्वारा मलों ंको िला देना िावहए।" विषुणुपुराण प्राणायाम को योग का सहायक बिलािा है: "िो अभ्यास द्वारा प्राण नामक िायु को ज्ञि करना िाहिा है, उसे प्राणायाम का आश्रय लेना िावहए। "

"धारणासु ि योग्यिा मनस: और धारणाओं ंमें मन की योग्यिा हिी है" योगसूत्र २-५३)।

प्रकिािरण के दूर होने पर मन स्विः एकाग्र होने लगिा है। विक्षेप के दूर होने पर मन वनिामिस्थ प्रदीप की भााँवि न्तस्थर हो ििा है। प्राणायाम िब् का व्यिहार कभी-कभी रिेक, पूरक िथा कुम्भक—इन िीनों ंके वलए थिा कभी-कभी इनमें से प्रत्येक के वलए अलग-अलग वकया ििा है। िब प्राण िायु आकाि–त्त्व में संिरिि हिा है, िो श्वास-विया धीमी पड ििी है। इस समय श्वास को रोक देना आसान हिा है। प्राणायाम के द्वारा मन का िेग धीरे-धीरे कम हो ििा है। यह िैराग्य भी उत्पि करिा है।

यवद आप श्वास को एक इंअन्दर रोके रख सकें, िो आपमें भविष्यिाणी- वसन्तद्ध आ िायेगी; यवद दो इं अन्दर रोके रख सकें, िो पर- ििार - ज्ञान की वसन्तद्ध प्राप्त करेंगे; िीन इं िक रोके रखने से िरीर ऊपर उठेगा; िार इं िक रोकने से मनोवमवि, अिीन्तिय-श्रिण आवद; पााँ इं रोकने से इस िग् में अदृश्य बन कर भ्रमण करने की िन्तक्त; छह इं से काया-वसन्तद्ध की प्रान्तप्त; सिा इं रोकने से परकाय-प्रिे; आठ इं रोकने से सदा विरयौिनत्व की वसन्तद्ध; नौ इं से देिों ंसे काम कराने की िन्तक्त; दि इं से अवणमा, मवहमा िथा अन्य वसन्तद्धयााँ थिा ग्यारह इं से आप परमािा से एकिा प्राप्त कर लेंगे। प्रबल अभ्यास के द्वारा िब योगी िीन घंे िक कुम्भक करने लगे, िो िह अपने अाँगूठे पर ही िरीर को सनुतुवलि कर सकिा है। िह वनस्सन्ेदेह सारी वसन्तद्धयों ंको प्राप्त कर लेिा है। विस िरह अवग्न ईंधन को भस्म कर िालिी है, उसी िरह प्राणायाम पापों ंकी रावि को िला ालिा है। प्रत्याहार से मन िान्त हो ििा है। धारणा मन को न्तस्थर बनािी है। ध्यान से मनुष्य िरीर िथा िग् को भूल ििा है। समावध से असीम आनन्द, ज्ञान, िान्तन्त िथा मुन्तक्त की प्रान्तप्त हिी है।

योग-समावध में योगावग्न नावभ से विर िक फैल कर ब्रह्मरन्ध्र में न्तस्थि अमृि को गला देिी है। योगी इस अमृि को बहुि ही आनन्द एिं उल्लास से पान करिा है। इस योगामृि का पान कर िह महीनों ंवबना खाये-पीये: सकिा है।

रीर कृि, सबल िथा स्वस्थ बन ििा है। अनािश्यक िरबी कम हो ििी हैं। मुख पर आभा हिी है। नेत्र हीरे के समान दमकिे हैं। साधक बहुि ही सुन्दर हो ििा है। िाणी मधुर िथा सुरीली हो ििी है। आन्तररक अनाहि-ध्ववन स्पिः सुनायी पडने लगिी है। साधक सभी प्रकार के रोगों ंसे मुक्त हो ििा है। िह ब्रह्मियम में न्तस्थि हो ििा है। िीयम दृढ़ एिं न्तस्थर हो ििा है। िठरावग्न प्रदीप्त हो ििी है। साधक ब्रह्मियम में इिना दृढ़ हो ििा है वक वकसी अिरा के आवलंगन करने पर भी उसका मन िलायमान नहीं ंहिा। भूख िे हो ििी है।

नावडयाँ ि्ुद्ध हो ि्ाी हैं, विक्ेषेप दूर हिो है ि्था मन एकाग्र हो ि्ाा है। रिस् ि्था ि्मस् नि हो ि्ो हैं। मन धारणा ि्था ध्यान करने के योग्य हो ि्ाा है। मलोत्सिमन कम पड ि्ाा है। वनयवमि अभ्यास द्वारा आन्तररक आध्यान्तिक ज्योवि, सुख ि्था मानवसक ि्ान्तन्त उवदि हि्ी है। इससे साधक ऊध्वमरिा योगी हो ि्ाा है। ि्ाि साधक ही उपयुमक्त सब वसन्तद्धयों ंको प्राप्त कर सकिा है।

मनुष्य के मन को साधारण अनुभि से अवि्ाि-न्यिास्था के नाम से ज्ञि मनि्सिी स्तर पर ऊपर उठाया ि्ा सकिा है। ि्ह उन सत्यों ंका साक्षात्कार कर लिा है विन्ें साधारण ि्ेना द्वारा ि्ानना असम्भि है। रीर की सूक्ष्म ि्न्तक्तयों ंके सम्यक् प्रविक्षण ि्था कुिल प्रयोग के द्वारा ही मन को ि्ाि स्तरों ंकी ओर ले ि्ाया ाा सिकिा है। अवि्ाि-न्यिास्था को प्राप्त कर मन ि्हाँ कायम करने लगिा है ि्था ि्ाि सत्यों ंऔर ज्ञान का अनुभि करिा है। यही योग का ि्रम लक्ष्य है विसे प्राणायाम के अभ्यास से प्राप्त कर सकिे हैं। योगी के वलए कम्पनिील प्राण के वनयन्त्ण का अथम है परम ज्ञान अथिा आिसाक्षात्कार की अवग्न प्रदीप्त करना।

३८. ि्वेष उपदि

१. प्रिाः सबेरे उठ कर ि्ौवद से वनिृत्त हो कर अभ्यास के वलए बैठ ि्ाइए। सूखे ि् था हिादार कमरे में प्राणायाम का अभ्यास कीविए। प्राणायाम के वलए गम्भीर धारणा ि् था अिधान की आिश्यकिा है। वकसी न्तस्थर आसन-ि्विष में बैठ कर प्राणायाम का अभ्यास करना अच्छा है। विक्ेषेप से बिने के वलए अपने पास वकसी व्यन्तक्त को न रन्तखए।

२. प्राणायाम के अभ्यास के वलए बैठने से पिूम अपने नासारन्धों ंको अच्छी ि्रह साफ कर लीविए। अभ्यास करने से पहले आप थोडी मात्रा में फल का रस, एक छोटा प्याला दूध अथिा काफी ले सकिे हैं। अभ्यास समाप्त करने के दि वमनट बाद एक प्याला दूध या हलका भिोन लें।

३. ग्रीष्म काल में केिल एक बार सबेरे ही अभ्यास कीविए। यवद विर में गरमी मालूम हो, ि्ो स्नान करने से पहले विर में आँिले का ि्ेल या मक्खन लगा लीविए। पानी में वमश्री घोल कर वमश्री ि्रबि पीविए, इससे आपका ि्रीर ि्ीिल हो ि्ायेगा। ि्ीिली प्राणायाम भी कीविए। आप गरमी से पीवडि न होंगें।

४. अत्यवधक बोलने, खाने, सोने, वमत्रों ंसे वमलने ि्था श्रम करने से बविए। "योग उसके वलए नहीं ंहै ि्ो अवि-आहार करिा है; न ि्ो उसके वलए है ि्ो वनिान्त अनाहारी है या ि्ो अत्यवधक विना अथिा अत्यवधक ि्ागरण करिा है" (गीिा : ६-१६) । भोिन करिे समय ि्ाल के साथ थोडा घी लीविए, इससे आंि्ों ंमें विकनाहट पहुँि्ी है और अपान ि्ायु वनविमघ्न वनकल ि्ाी है।

५. वमिाहार वबना यस्तु योगारम्भ ि्ु कारयि्।
नानारोगो भिेत्तस्य वकंवि्ि् योगो न वसध्यवि।।

"वमिाहार का वनयम पालन वकये वबना ि्ो योगाभ्यास करिा है, उसे कोई वसन्तद्ध ि्ो प्राप्त नहीं ंहि्ी, ि्रन् हि नाना रोगों ंका विकार बन ि्ाा हैं" (घेरण्ड सं. ५-१६) ।

६. छह महीने या पूरे ि्षम भर ि्क ब्रह्मियम व्रि का पालन करने से योगाभ्यास ि्था आध्यान्तिक मागम में

ीघ्रि उिवि हिीी है। यवद आप ब्रह्मियम िथा आहार-संयम के वबना योगाभ्यास करेंगे, िो आपको आध्यान्तिक साधना में पूणमिम लाभ न होगा; परन्तु साधारण स्वास्थ्य के वलए आप योग के सरल अभ्यासों ं को कर सकिे हैं।

७. अपनी साधना में वनयवमि रवहए। एक वदन भी नागा न कीविए। बीमार होने पर आप साधना बन्द कर सकिे हैं। कुछ लोग कुम्भक बहुि करिे समय िेहरे की मासपेवियों ंको वसकोड लेिे हैं। ऐसा नहीं ं करना िावहए। यह लक्षण इस बाि का द्योिक है वक साधक अपनी िन्तक्त से बाहर िा रहा है। इसका कठोरिा से पररहार करना िावहए। ये लोग वनयवमि रेिक िथा कुम्भक नहीं ंकर सकिे।

८. **योर् में बाधाएँ —** वदन में सोना, रावत्र में देर िक िागना, मल-मूत्र अवधक पररमाण में होना, अपौविक भोिन से उत्पि दोष, प्राण के साथ अवधक मानवसक श्रम। िब वकसी को कोई रोग होिा है, िो िह योगाभ्यास को ही रोग का कारण बिलािा है। यह भारी भूल है।

९. प्राः िार बिे उवठए। आधा घण्टे िक ध्यान अथिा िप कीविए। िब आसन िथा मुद्रा कीविए। १५ वमनट िक आराम कीविए। िब प्राणायाम कीविए। आसनों ंके साथ िारीररक व्यायाम का समन्वय सरलिा से वकया िा सकिा है। यवद आपके पास पयामप्त समय हो, िो अन्य व्यायामों ंको योगाभ्यास िथा ध्यान के अनन्तर कर सकिे हैं। िय्या से उठिे ही िप िथा ध्यान से पहले प्राणायाम का अभ्यास वकया िा सकिा है। इससे आपका िरीर हलका हो िायेगा िथा आप ध्यान में रस लेंगे। सुविधा िथा समय के अनुसार अपने वलए वनत्यिम बना लीविए।

१०. आसन िथा प्राणायाम करिे समय िप को भी साथ-साथ करने से अवधकिम लाभ उठाया िा सकिा है।

११. िार बिे सबेरे िय्या से उठिे ही ध्यान और िप करना बहुि अच्छा होिा है। इस समय मन बहुि ही िान्ति िथा िाििा रहिा है। आपकी धारणा गम्भीर रहेगी।

१२. अवधकांि लोग इस प्राः काल के अपने बहुमूल्य समय को आधा घण्टा िौि िाने में िथा आधा घण्टा दाँि साफ करने में खो देिे हैं। यह बहुि बुरा है। साधक को पाँि वमनट में िौि िथा पाँि वमनट में ही दाँिों ंको साफ कर लेना िावहए। यवद कोष्ठबद्धिा हो, िो िय्या से उठिे ही िलभ, भुिंग िथा धनुरासन का पाँि वमनट िक अभ्यास कीविए। यवद देर से िौि िाने की आदि है, िो यौवगक अभ्यासों ं के अनन्तर िौि िाइए।

१३. पहले िप िथा ध्यान कर लीविए। िब आप आसन िथा प्राणायाम कर सकिे हैं। िब ध्यान के वलए थोडी देर पुनः बैठ कर आप योगाभ्यास से उठ सकिे हैं।

१४. िय्या से उठने पर सदा ही थोडी-बहुि वनिालुिा रहिी है; अिः इस वनिालुिा को भगाने िथा ध्यान करने योग्य बनने के वलए पाँि वमनट िक कुछ आसनों ंिथा प्राणायाम का थोडा अभ्यास कीविए। प्राणायाम के अभ्यास के अनन्तर मन एकाग्र हो िािा है। यद्यवप प्राणायाम का सम्बन्ध श्वास से है; परन्तु यह आन्तररक अंगों ंिथा समस्त िरीर को ही अच्छा व्यायाम देिा है।

१५. योग की वियाओं ंको करने का सामान्य िम इस प्रकार है— पहले सारे आसन कीविए, िब मुद्रा, िब

प्राणायाम िथा िब ध्यान। िूँूवक प्रिा काल ध्यान के वलए उपयुक्त है, अिः आप इस िम का अभ्यास कर सकिे हैं िप, ध्यान, आसन, मिुा िथा प्राणायाम। यह अवधक उपयुक्त है। िो भी िम आपको अनुकूल हो, उसका अनुसरण कीविए। आसनों ंको करने के पश्चाि् पााँच विमनट िक विश्राम कीविए और िब प्राणायाम को आरम्भ कीविए।

१६. कुछ हठयोग की पुस्तकें प्रािः ठण्ढ़े िल से स्नान करने की अनुमवि नहीं ंदेिीं।ं सम्भििः इसका कारण यह है वक ठण्ढ़े स्थलों–िैसे कश्मीर, मसूरी, दाविमवलंग आवद में व्यन्तक्त सदी अथिा फेफडे की बीमारी का विकार बन सकिा है। गरम स्थानों ंमें इस िरह का वनयम लागू नहीं ंहै। मैं योगाभ्यास करने से पूिम प्रािः ठण्ढ़े स्नान का वहमायिी हाँ; क्योंवक इससे िरीर में स्फूिी िथा सूफूविम आ िािी है। यह विनि को दूर भगािा है। यह रुवधर-संचार में सनुतुलन लािा है। रुवधर मन्तस्तष्क की ओर संचररि होिा है।

१७. आसन िथा प्राणायाम से सभी प्रकार के रोग दूर होिे हैं, स्वास्थ्य सुधरिा है, पािन िन्तक्त बढ़िी है, स्नायु िन्तक्तमान बनिे हैं, सुषुम्ना नाडी सीधी बनिी है, रिस् दूर होिा है िथा कुण्डवलनी िागिी है। आसन िथा प्राणायाम के अभ्यास से सुन्दर स्वास्थ्य िथा न्तस्थर मन की प्रान्तप्त होिी है। सुन्दर स्वास्थ्य के वबना कोई साधना सम्भि नहीं ंहै। न्तस्थर मन के वबना ध्यान सम्भि नहीं ंहै। अिः हठयोग ध्यानयोगी, कममयोगी, भक्त िथा िेदान्तन्तयों ंके वलए भी बहुि उपयोगी है।

१८. आसन अथिा वकसी भी प्रकार के िारीररक व्यायाम या प्रिृवत्त वबना िरीर का अनुरक्षण असम्भि है। कट्टर िेदान्ती भी अनिाने हठयोगी है। िह वनत्य-प्रवि वकसी-न-वकसी प्रकार के आसन का अभ्यास अिश्य करिा है। िह ध्यान के समय अनिानिे ही प्राणायाम भी करिा है; क्योंवक ध्यान के समय प्राणायाम स्विः होने लगिा है।

१९. िब कभी आप वकसी िरह की अिान्तन्त, उदासी या वनरािा का अनुभि करें. प्राणायाम का अभ्यास कीविए। आप िीघ्र ही नि–िन्तक्त, सूफूविम िथा बल से पूणम हो िायेंगे। आप िीनिा, उत्कषम िथा आनन्द प्राप्त करेंगे। ऐसा कीविए िथा देन्तखए। वकसी वनबन्ध, लेख या िोध-प्रबन्ध वलखने से पूिम प्राणायाम कीविए। आप सुन्दर विचार प्रस्तुि करेंगे िथा यह प्रेरणादायी, ओिपूणम मौवलक रिना होगी।

२०. अभ्यास में वनयवमि बवनए। आसन िथा प्राणायाम से अवधकिम लाभ उठाना िाहिे हैं, िो अभ्यास में वनयवमि होना बहुि ही आिश्यक है। िो यदा-कदा अभ्यास करिे हैं, िे अवधक लाभ नहीं ंउठा सकिे। साधारणिः लोग प्रारम्भ में दो महीने िक बडे उत्साह से करिे हैं और िब अभ्यास छोड देिे हैं। यह भारी भूल है। िे अपने वनकट सदा योगी गुरु को िाहिे हैं। उनकी मानवसक प्रिृवत्त िी के समान आलम्बन िाहने िाली हो िािी है। िे आलसी, अकममण्य िथा प्रमादी होिे हैं।

२१. लोग वनष्काम सेिा द्वारा मल को िथा योगाभ्यास द्वारा विक्षेप को दूर करना नहीं ंिाहिे हैं। िे एकाएक कुण्डवलनी को िगाना िथा ब्रह्माकार–िृवत्त उठाना िाहिे हैं, िे अपने पााँि ंको कुठाराघाि पहुाँिायेंगे। िो आसन िथा प्राणायाम से कुण्डवलनी िगाने का प्रयत्न करिे हैं, उनमें मन, िाणी िथा कमम की िुद्धिा होनी िावहए। उनमें मासवनक िथा िारीररक ब्रह्मियम होना िावहए, िभी िे कुण्डवलनी- -िागरण का लाभ उठा सकिे हैं।

२२. युिािस्था में ही आध्यान्तिकिा का बीि बोइए। िीयम का क्षय न कीविए। इन्तियों ंिथा मन को

अनिुावसि कीविए। साधना कीविए। िृद्ध होने पर कोई भी कवठन साधना करना आपके वलए असम्भि हो ियिेगा; अिः वकिोरािस्था में ही सािधान रवहए। आप स्विः ही थोडे समय में विविष प्रकार के साधनों के विविष लाभों से पररविि हो िायेंगे।

२३. आध्यान्तिक साधना में आगे बढ़ने पर आपको २४ घिे लगािार कवठन मौन का पालन करना िावहए। इसे कुछ महीनों िक लगािार करना िावहए। व्यन्तक्त को आसन, प्राणायाम िथा ध्यान के वलए अपनी रुवि, योग्यिा, सुविधा िथा आिश्यकिा के अनुसार कुछ अभ्यासों को िुन लेना िावहए।

२४. इस िुग् में बहुि से आकषमणों िथा प्रलोभनों के होिे हुए भी ब्रह्मियम का अभ्यास करना व्यन्तक्त के वलए सम्भि है। अनिुावसि िीिन, सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय, सत्संग, िप, ध्यान, प्राणायाम, सान्तत्त्वक िथा वमि आहार, दैवनक आि-वनरीक्षण िथा वििार, आि-विश्लेषण िथा आि-सुधार, सदािार, यम, वनयम, िारीररक िथा िाविक िप-इन सबका अभ्यास इस लक्ष्य की प्रान्तप्त का मागम प्रिस्त करिा है। लोग अवनयवमि, अनैविक, असयमवादि, अधावममक िथा अनिुासनहीन िीिन यापन करिे हैं। यही कारण है वक िीिन के लक्ष्य की प्रान्तप्त में िे वि सहिे िथा विफल होिे हैं। विस िरह हाथी अपने ही विर पर धूल फेंकिा है, उसी िरह िे स्वयं ही मूखमिािि अपने ही विर पर कवठनाइयाँ िथा बाधाएँ लािे हैं।

२५. रीर को अनिाश्यक न वहलाया कीविए। िरीर को वहलाने से बहुधा मन िलायमान हो िािा है। िरीर बारम्बार न खुिलाइए। प्राणायाम, िप िथा ध्यान करिे समय आसन िट्टानिन् न्तस्थर होना िावहए।

२६. अपने स्वास्थ्य िथा िारीररक गठन के अनुसार स्वयं ही यह वनश्चय कीविए वक वकस प्रकार का आहार आपके वलए अनुकूल है िथा वकस प्राणायाम - विविष से आपको लाभ होगा। िभी आप सुरवक्षि रूप से साधना में प्रगवि कर सकेंगे। सिमप्रथम इस पुस्तक में िवणमि विविध अभ्यास-सम्बन्धी वनदेिों को आद्योपान्त पढ़ लीविए। प्राणायाम की विवध को अच्छी िरह समझ लीविए। यवद आपको वकसी अभ्यास-विविष में सन्देह हो, िो वकसी यौवगक साधक से उसके प्रयोग को देख लीविए और िब उसका अभ्यास कीविए । यही सिमवधक सुरवक्षि मागम है। आपको वकसी भी अभ्यास को यदृच्छया िुन कर गलि िरीके से अभ्यास करना आरम्भ नहीं कर देना िावहए।

२७. सारे अभ्यासों के वलए ॐ मन्त् की मात्रा मैंने बिलायी है। अपनी अवभरुवि के अनुसार आप गुरु-मन्त्, राम, िवि, गायत्री या केिल संख्या को अपने वलए मात्रा अपना सकिे हैं। प्राणायाम के वलए गायत्री अथिा ॐ सिोत्तम है। प्रारम्भ में पूरक, कुम्भक िथा रेिक के वलए मात्रा के वनयम का अिश्य पालन करें। सुखपूिमक कुम्भक, पूरक िथा रेिक करने से स्विः ही मात्रा िथा अनुपाि का वहसाब आ िािा है। साधना में आगे बढ़ िाने पर आपको गणना करने अथिा मात्रा रखने की आिश्यकिा नहीं रहेगी। आदि के बल से आप स्विभािः ही अनुपाि का पालन करने लगेंगे।

२८. प्रारम्भ में कुछ वदनों िक आपको संख्या पर ध्यान देना िावहए िथा अपनी उिवि का माप रखना िावहए। विििािस्था में आपको गणना द्वारा मन को विवक्षप्त करने की आिश्यकिा नहीं है। संख्या पूरी होने पर फेफडे स्विः ही बिला देंगे।

२९. िब आप थक िायें, िो प्राणायाम को स्थवगि कर दें। अभ्यास के साथ िथा बाद में भी सुख िथा आह्लाद का अनुभि होना िावहए। प्राणायाम के अन्त में िरीर में उत्साह िथा सूफूिवम होनी िावहए। बहुि से वनयमों में न बाँध िाइए।

३०. प्राणायाम करने के अनन्तर ि ुरन्त स्नान न कीविए। आधे घिे ि क विश्राम कीविए। अभ्यास करिे समय सेे्वद को अपने ि ौवलए से न पोंवछए; अपने हाथों ं से मावलि कीविए। पसीना आने पर अपने ि रीर को ठण्डी ि ायु में खुला न रन्तखए।

३१. सदा धीरे-धीरे श्वास लीविए ि था छोवडए। वकसी प्रकार का ि ब् न कीविए। भन्तिका, कपालभावि, ि ीिली ि था ि ीि ीकारी-प्राणायामों ं में बहुि धीमा ि ब् कर सकिे हैं।

३२. एक या दो वदन दो या ि ीन वमनट ि क अभ्यास के अनन्तर ही लाभ की अपेक्षा न कीविए। प्रारम्भ में कई वदनों ं ि क वनत्य १५ वमनट ि क वनयवमि रूप से अभ्यास अिश्य कीविए। यवद आप वनत्य-प्रवि अभ्यास को बदलिे ि ायेंगे, ि ो इससे ि ििेष लाभ प्राप्त न होगा। आपको वनत्य अभ्यास के वलए ि ििेष प्राणायाम को ि ुन लेना ि ावहए। उसी में अवधकावधक पूणमिा प्राप्त करनी ि ावहए। वनत्य अभ्यासों ं के साथ-साथ दूसरे अभ्यास भी आप समय-समय पर कर सकिे हैं। मन्तखका, कपालभावि ि था सुखपूिमक प्राणायाम को वनयवमि दैवनक अभ्यास के वलए रन्तखए ि था ि ीि ीली, ि ीि ीकारी आवद को समय-समय पर कीविए।

३३. पूरक को 'वनश्वास' ि था रेिक को 'उच्छवास' भी कहिे हैं। केिल कुम्भक में मानवसक विया को प्राणायाम का 'ि ून्यक प्रकार' कहिे हैं। न्तस्थर, वनयवमि अभ्यास ि था ि नैः–नैः कुम्भक के समय को बढ़ाना 'अभ्यास योग' कहलािा है। ि ायु पी कर उसी पर रहने का नाम 'ि ायु-भक्षण' है।

३४. ि िियोग-दीवपका के लेखक ि ीन प्रकार के प्राणायाम बिलािे हैं: प्राकृि, ि ैकृि ि था केिल कुम्भक स्वाभाविक रूप से श्वास-प्रश्वास द्वारा प्राण ग्रहण करने को प्राकृि-प्राणायाम कहिे हैं। यवद पूरक, रेिक थिा कुम्भक में ि ा-वनयमानुसार अनुपाि या प्रविबन्ध लाया ि ाये, ि ो इसे ि ैकृि कहिे हैं। ि िि अभ्यासी इन दोनों ं प्रकार के प्राणायामों ं का पररत्याग कर एकदम ही अपने प्राणों ं को वनरुद्ध कर लेिे हैं। इसे केिल-कुम्भक कहिे हैं। प्राकृि-प्राणायाम मन्त्योग के वलए ि था ि ैकृि लययोग के वलए है।

३५. "कुम्भक ि ह अिस्था है विसमें श्वास ि था प्रश्वास — दोनों ं वियाएँ बन्द रहिी हैं ि था ि रीर वनश्चल एक न्तस्थवि में रहिा है। ि ब ि ह अन्धे की ि रह रूप देखिा है, बहरे की ि रह ि ब् सुनिा है ि था ि रीर को काष्ठ्ि पािा है। यही ि ान्तिािस्था का लक्षण है।"

३६. महवषम पिंिवल ने विवभि प्राणायामों ं के करने पर अवधक बल नहीं ं वदया है। उनका कहना है—"धीरे-धीरे श्वास छोवडए, ि ब श्वास खीवंिए ि था कुम्भक कीविए। आपका मन न्तस्थर ि था ि ान्त हो ि ायेगा।" हठयोवगयों ं ने ही प्राणायाम-विज्ञान का विकास वकया है ि था वभन्न-वभन्न प्रकार के लोगों ं के वलए विवभि प्राणायामों ं का उल्ेलेख वकया है।

३७. व्याघ्र ि मम या मृग–मम या ि ौपि वकया हुआ कम्बल वबछा लीविए। उसके ऊपर श्ेवि ि ि वबछा लीविए। ि ब उत्तर की ओर मुख कर ध्यान के वलए बैवठए।

३८. कुछ इस ि म से करिे हैं—रेिक, पूरक ि था कुम्भक; दूसरे पूरक, कुम्भक ि था रेिक के ि म से करिे हैं। उत्तरोक्त प्रणाली ही सुप्रिवलि है। याज्ञिल्क्य में पूरक, कुम्भक ि था रेिक के ि म से अनेक प्रकार के प्राणायामों ं का उल्ेलेख है; परनु्तु नारदीय ग्रन्थ में रेिक, पूरक ि था कुम्भक का ि म है। इनका ि ुनाि आपकी इच्छा पर वनभमर है।

३९. योगी को सदा भय, िोध, आलस्य, वनिा, िागरण, भोिन और उपिास में अवि से बिना िावहए। यवद उपयुमक्त वनयम का अविवथल रूप से अभ्यास वकया गया, िो िीन महीने में आध्यान्तिक ज्ञान स्वि: उत्पि होिा है, िार महीने में िह देिों ंके दिमन करने लगिा है, पााँि महीने में िह ब्रह्मविद् और ब्रह्मवनष् बन िािा है िथा छह महीने में िह अपने इच्छानुसार कैिल्य प्राप्त कर लेिा है। इसमें कोई सन्देह नहीं ं है।

४०. नये साधक को कुछ वदनों ंिक कुम्भक के वबना केिल पूरक िथा रेिक ही करना िावहए। रेिक करने के वलए अवधक समय दीविए। पूरक िथा रेिक के बीि १:२ का अनुपाि रन्तखए।

४१. लोक-प्रिवलि िथा उपिेमाक प्राणायाम को प्रत्येक व्यन्तक्त वकसी भी आसन में बैठे हुए अथिा िलिे हुए कर सकिा है। इससे अिश्य लाभ होगा; परन्तु िो लोग इसे वनधामररि िविेष विवध से करिे हैं, उनका प्राणायाम िीघ्र फवलि होगा।

४२. कुम्भक के समय को धीरे-धीरे बढ़ािे िाइए। पहले सप्ताह में िार सेकेंड िक, दूसरे सप्ताह में आठ सेकेंड िक, िीसरे सप्ताह में बारह सेकेंड िक इस भााँवि बढ़ािे हुए अपनी पूरी िन्तक्त-भर कुम्भक करने का अभ्यास कीविए।

४३. अपने अभ्यास में सदा युन्तक्त से काम लीविए। यवद कोई िविेष अभ्यास आपके िरीर के अनुकूल नहीं ं िान पडिा, िो सम्यक िििार िथा अपने गुरु की सिवि से उसे बदल दीविए। यही युन्तक्त है। िहााँ युन्तक्त है, िहााँ वसन्तद्ध, भुन्तक्त िथा मुन्तक्त हैं।

४४. पूरक, कुम्भक िथा रेिक की व्यिस्था इस सुन्दर ढंग से कर लीविए वक प्राणायाम की वकसी भी अिस्था में श्वास घुटने या वकसी िरह के कि का अनुभि न हो। इस िरह प्राणायाम कभी न कीविए वक प्राणायाम की दो िवमक आिृवत्तयों ंमें ही आपको सामान्य श्वास लेने की आिश्यकिा पड िाये। पूरक, कुम्भक और रेिक का समय-वनधामरण युन्तक्तपूिमक करना िावहए। इसमें यथोिवि सािधानी बरविए। इससे विषय सफल िथा सहि हो िायेगा।

४५. रेिक की अिवध को अनािश्यक रूप से दीघम न कीविए। यवद रेिक में अवधक समय लगायेंगे, िो उसके बाद का कुम्भक िल्दबािी में होगा और प्राणायाम का िाल टूट िायेगा। पूरक, कुम्भक िथा रेिक—इन िीनों ंको इस प्रकार समंिवि करें वक आपको असुविधा अनुभि न हो और आप न केिल एक प्राणायाम अवपिु पूणम प्रविया या प्राणायाम के अपेवक्षि िि भी पूरा कर सकें। अनुभि िथा अभ्यास से आप इसे ठीक-ठीक करने लगेंगे। अभ्यास करने से पूणमिा प्राप्त होिी है। वनयवमि रवहए। दूसरी महत्त्वपूणम बाि यह है वक कुम्भक के अन्त में आपको फेफडों ंके ऊपर प्रभािकारी अवधकार होना िावहए विससे आप रेिक सहि में िथा पूरक के ही अनुपाि में कर सकें।

४६. सूयमभेद िथा उज्जाई से गरमी पैदा होिी है। िीिकारी िथा िीिली िीिल करिी हैं। भन्तिका से िरीर का साधारण िापमान न्तस्थर रहिा है। सूयमभेद से िायु-आवधक्, उज्जाई से श्लेष्मा, िीिकारी और िीिली से वपत्त िथा भन्तिका से ये िीनों ंही दूर होिे हैं।

४७. सूयमभेद या उज्जाई का अभ्यास िीिकाल में करना िावहए। िीिकारी िथा िीिली का अभ्यास ग्रीष्म ऋिु में करना िावहए। भन्तिका का अभ्यास सभी ऋिुओं ंमें कर सकिे हैं। विनका िरीर िीिकाल में भी गरम रहिा है, िे िीिली िथा िीिकारी का अभ्यास िीि ऋिु में भी कर सकिे हैं।

४८. ीिनि का लक्ष्य है आि-साक्षात्कार । “िरीर िथा इन्तियों ंके संयम, सद्गुरु की सेिा, िेदान्त-श्रिण िथा ध्यान से वनवदध्यासन के द्वारा इसकी प्रान्तप्त होिी है” (वनरालम्बोपवनषद्) । “यवद आप सिमुि ही वनष्कपट हैं िथा यवद आप अिु वनवश्चि सफलिा िाहिे हैं, िो आपको आसन, प्राणायाम, िप, ध्यान, स्वाध्याय आवद की वनयवमि वदनियाम रखनी िावहए। आध्यान्तिक ज्ञान की प्रान्तप्त, सत्संगवि िथा सारी िासनाओं ंका पूणम त्याग एिं प्राणायाम ही मन को वनयन्तन्त्ि करने के प्रभािकारी साधन हैं" (मुन्तक्तकोपवनषद्) ।

४९. मैं आपसे एक बार पुनः कह दूँ वक आसन, प्राणायाम, ध्यान, ब्रह्मवििार, सत्संग, एकान्त, मौन, वनष्काम कममये सभी आध्यान्तिक उपलन्तब्ध के वलए परमािश्यक हैं। हठयोग के वबना रािायोग में वसन्तद्ध प्राप्त करना कवठन है। कुम्भक के अन्त में आपको सारे विषयों ंसे मन को हटा लेना िावहए। िनैः िनैः अभ्यास के द्वारा आप रािायोग में प्रविवष्ट हो िायेंगे।

५०. कुछ साधक िेदान्त के ग्रन्थों ंका अध्ययन कर अपने को ज्ञानी समझ बैठिे हैं। िे आसन, प्राणायाम आवद की उपेक्षा करिे हैं। िब िक साधििुष्टय के षट्सम्पि्–िम, दम आवद में पूणमिा न आ िाये, िब िक उन्हें भी इनका अभ्यास करिे रहना िावहए।

५१. वझझकें नहीं।ं गुरु की प्रिीक्षा न कीविए िो आपके वनकट बैठ कर प्रविवदन बहुि वदनों ंिक आप पर वनगरानी रखें। यवद आप वनष्कपट, वनयवमि िथा वििारिील अभ्यास करने िाले हैं और यवद आप इस पुस्तक के वनयमों ंिथा उपदेिों ंका अनुसरण बडी सािधानीपूिमक करिे हैं, िो िरा भी कवठनाई नहीं ं होगी। आप वनस्सन्देह सफलिा प्राप्त करेंगे। प्रारम्भ में थोडी भूल हो सकिी है; परन्तु इससे कोई विन्ता नहीं।ं अनािश्यक ही सन्त्स्तन होइए। अभ्यास को न छोवडए। आपको स्विः ही पिा िल िायेगा वक वकस िरह समायोिन करना िावहए। सामान्य बुन्तद्ध, सहि प्रिृवत्त िथा आिा की कणमभेदी अन्तिामणी से आपको इस मागम में सहायिा वमलेगी। अन्तिः सब-कुछ सहि हो िायेगा। इसी क्षण से अभ्यास करना आरम्भ कर दीविए िथा िास्तविक योगी बन िाइए।

ॐ िान्तन्तः ! िान्तन्तः !! िान्तन्तः !!!

पररविष्ट

१. मवणपूरक िक्र पर धारणा

मवणपूरक िक्र को बहुधा उदरीय मन्तस्तष्क भी कहिे हैं। यह स्नायु मण्डल का एक महत्त्वपूणम केि है विसका सम्बन्ध प्रथम स्वायि िाल सहवि (वसंपैथेवटक निमस वसस्टम) से है। यह ऊपरी िठर-प्रदेि में न्तस्थि है िो उदर-गिम के पीछे मेरुदण्ड के दोनों ंओर न्तस्थि है। मनुष्य के प्रमुख आभ्यन्तर अंगों ंपर इसका वनयन्त्ण है। साधारणिः इसके विषय में िो अवभज्ञिा है, इसकी भूवमका उससे कहीं ंअवधक महत्त्वपूणम है। भािनाओं ंके वनयन्त्ण िथा विवभन्न िारीररक कायों के संिालन में यह महत्त्वपूणम काम करिा है। यह श्वेि िथा भूरे मन्तस्तष्क-द्रव्य से बना है। यह िरीर के िीिन मावममक अंगों ंमें एक है। घूँसेबािी करने िाले यह अच्छी िरह िानिे हैं वक मवणपूरक िक्र पर एक घूँसा प्रविद्वन्द्वी को बेहोि या कम-से-कम असहाय बनाने का सुलभ साधन है। यह प्राण का भण्डार है। यह विद्युि् गृह है। यह िरीर के सारे आधारों ंमें, िो संख्या में १६ हैं, प्रमुख है। यह सुविवदि है वक मवणपूरक िक्र पर गहरी िोट लगने से वकिने ही लोग ित्काल मर गये। मवणपूरक िक्र स्नायु मण्डल का अक्षरिः

सूयम है। िब यह सूयम समरूप से विभावसि रहिा है, िब सारा िरीर सनुतुवलि रहिा है। यह िरीर के सारे भागों ंमें बल िथा िन्तक्त विकीणम करिा है। प्राणायाम के द्वारा िब विार िथा प्राण इस कि की ओर प्राविहि रहिे हैं, बि िे उसमें अन्तवहमि कान्तन्त को उद्दीप्त िथा िाग्रि करिे हैं।

पिास या वसद्धासन में सीधे बैठ िाइए। आाँख बन्द कर लीविए। विनी देर िक आप आराम से र्खीं सकें, उिनी देर िक िाम रामका पुट से धीरे-धीरे श्वास खीवंए। दावहने अंगूठे से दावहने कापुट का बन्द रन्तखए। ॐ का मानवसक िप कीविए। िब श्वास को रोवकए। ध्यान को अच्छी िरह मवणपूरक िि पर िाइए। मन को विाँ वसर कीविए विार को िहाँ केर्न्ति कीविए। मन पर अनिाश्यक िनिा िावलए अथिा वकसी प्रकार का अवधक श्रम न कीविए। कुम्भक के द्वारा को मवणपूरक िि की ओर अवभज्ञिापूिमक संरिरि कीविए। भािना कीविए मैं प्राण, सुख, आनन्द, बल, िीयम िथा पे्रेम को श्वास द्वारा धारण कर रहा हाँ।" िब दावहने नावसका पुट से धीरे-धीरे श्वास बाहर छोवडए। िब दावहने नावसका -पुट से श्वास लीविए, उसे पूिमि् रोवकए िथा बायें नावसका पुट से छोवडए। प्रािः समय इस विया को १२ बार कीविए। - भय, उदासी, दुबमलिा िथा अन्य अिांछनीय भािनाएं, िो आध्यान्तिक उिवि में बाधक हैं, विलीन हो िायेंगी। आि-साक्षात्कार में अवधकावधक सफलिा के प्रवि आपका विश्वास दृढ हो िायेगा।

२. पंि-धारणा

(क) पृथ्वी धारणा

पााँि िि्त्व है पृथ्वी, अपस, अवग्न, िायु िथा आकाि पंििि्त्वािक िरीर के वलए पंिविध धारणाएाँ हैं। पैर से घुटने िक पृथ्वी का प्रदेि है। इसकी आकृवि िौकोण है, रंग पीला है। संसूकिृ " इसका बीिाक्षर है। इस पर ध्यान करिे हुए साधक को वनत्य प्रवि दो घंिे िक िहाँ धारणा करनी िावहए। इससे िह पृथ्वी िि्व पर विय प्राप्त कर लेिा है। पृथ्वी िि्व पर विय प्राप्त करने के कारण मृत्यु उसको कि नहीं ंपहुाँिािी है।

(ख) अम्भासी धारणा

घुटने से गुदा िक अपमस् (िल) का के्षत्र है। अपस् अधिमि है। इसका रंग श्वेि है। इसका बीिाक्षर 'ि' है। श्वास के साथ बीिाक्षर का िप करिे हुए उसे अपस-प्रदेि में ले िा कर भगिान् नारायण का ध्यान करना िाविहए िो ििुभुमिी, मुकुटधारी, पीिाम्बरधारी िथा अव्यय हैं। इस स्थान पर दैवनक दो घंिे धारणा के अभ्यास से िि सारे पापों ंसे मुक्त हो िािा है। िब उसे िल से भय नहीं ंरहिा है।

(ग) आगे्नेयी धारणा

गुदा से हृदय िक अवग्न का प्रदेि कहा ििा है। अवग्न वत्रकोणाकार है, रंग लाल है िथा इसका बीिाक्षर 'र' है। 'र' के साथ श्वास को लेिे हुए अवग्न- प्रदेि में ले िाइए िथा रुि पर ध्यान कीविए िो वत्रनेत्रधारी हैं, सारी कामनाओं ंको पूणम करने िाले हैं िथा विनका रंग दोपहर के सूयम के समान है। वनत्य प्रवि िहाँ दो घंिे धारणा करने से िह अवग्न से नहीं ंिलिा अवग्न खि में वगरने पर भी िह िलिा नहीं।ं

(घ) ियव्य-धारणा

हृदय से भूरूमध्य िक िायु का प्रदि है। यह काले रंग का है िथा 'य बीाक्षर द्वारा विभावसि हिा है। िायु प्रदि से श्वास को ले िि हुए साधक को सिमज्ञ ईश्वर का ध्यान करना िावहए। योगी िायु द्वारा मृतुयु को प्राप्त नहीं ं करिा।

(ङ) आकिा धारणा

भौहों ंके बिी से विर की िोटी िक आकिा का प्रदि है। यह गोलाकार है, धूम रंग का है िथा 'ह' बीाक्षर से विभावसि हिा है। आकिा-प्रदि से श्वास ले िि समय साधक को सदाविि पर ध्यान करना ाविहए। इस धारणा के द्वारा साधक िरीर के साथ ऊपर उठने लगिा है। योगी सभी वसन्तद्धयों ंको प्राप्त कर लिा है।

३. योगी भिुण्ड की कहानी

भिुण्ड विरंिीि योवगयों ंमें से एक हैं। ि प्राणायाम-विज्ञान के पूणम ज्ञिा समझे िि हैं। ऐसा कहा िा है वक महामेरु पर न्तस्थि कल्पिृक्ष की दवक्षणी िाखा पर उनका एक पिमिाकार नीड है। इसी नीड में काकभिुण्ड ी रहिे हैं। ि योवगयों ंमें से सबसे अवधक आयु िाले हैं। ि वत्रकाल ज्ञानी हैं। ि विरकाल िक समावध में िले िि हैं। ि वनष्काम हैं। उन्ें परम िान्तन्त िथा ज्ञान प्राप्त है। विरंिीि होने के कारण ि जिओ भी िहीं ंहैं। ि अलमुबुषा नामक ब्रह्म–न्तक्त की बहिु वदनों ंिक उपासना करिे थे। कल्पिृक्ष के उस घोंसले में भिुण्ड कई युगों ंसे, बन्ति कई कल्पों ंसे रहिे आ रहे हैं। प्रलय के समय ि अपना घोंसला त्याग दि हैं। पंिधारणाओं ंका उन्ें पूणम ज्ञान है। इन धारणाओं ंके द्वारा उन्ोंनें इन पंि–त्त्वों ंसे अपने को अभेद्य बना वलया है। ऐसा कहा िा है वक िब सब-के-सब १२ आवदत्य अपनी प्रज्ववलि रन्तश्मयों ंसे इस पृथ्वी को िलाने लगिे हैं, उस समय ि 'अपस्-धारणा' के द्वारा आकिा को िले िि हैं। िब प्रलयकालीन धाराएँ पिमिों ंको िकनािूर करने लगिी हैं, ि 'अवग्न-धारणा' के द्वारा आकिा में न्तस्थि रहिे हैं। िब महामेरु सवहि िगि् िल में रहिा है, ि 'िायु-धारणा द्वारा स्वच्छन्द रूप से िैरिे रहिे। है। महाप्रलय के समय ि दूसरे ब्रह्मा के सृवि उत्पि करने िक ब्राह्मीपद में सुषुन्तप्त-अिस्था में पडे रहिे हैं। सृवि के प्रकट होने पर ि पुनः अपने स्थान पर नीड में िले िि हैं। दूसरे कल्प के प्रारम्भ में उनके संकल्प से महामेरु के ऊपर कल्पिृक्ष उसी प्रकार उत्पि हो िा है।

४. आन्तररक उद्योगिाला

ि भोिन आप खिो हैं, उसे भूयात्य (नाइटरीनस्) ित्त्वों,ं प्रोभूिय (प्रोटीन), िसा अथिा उदांगार (हाइरोकाबमन्स) िैसे घी आवद िथा िेल, िीनी आवद प्रांगोदीय (काबोहाइरेट्स) हिो हैं। प्रोभूिय (प्रोटीन्स) िरीर के ऊिकों ंिथा मांसपेवियों ंका वनमामण करिे हैं। प्रांगोदीय (काबोहाइरेट्स) िन्तक्त उत्पि करिे हैं। इनके अविररक्त विवभि प्रकार के लिण भी हैं। भोिन- कण िब आन्त्-नाल अथिा आन्त्-नली से हो कर िा है, िब विविध प्रकार के यूष यथा मुख में लार, उदर में िठर-रस, वपत्त, अग्न्यािययूष िथा आन्तों ंमें आन्त्-रस अथिा आन्त्-यूष अपना प्रभाि िालिे हैं। लार श्ेििसार पर प्रभाि िालिा है। यह उसे िकमरा में रूपान्तररि कर दिा है।
इससे आगे यह कायम िठर-रस िथा अग्न्यािययूष आन्तों ंमें करिे हैं। वपत्त िसा पर प्रभाि िालिा है। िठर-रस थिा अग्न्यािययूष प्रोभूिय पर प्रभाि िालिे हैं। सारी िसुतु दुग्ध-सदृि रस में रूपान्तररि हो िी है विसे िसा लसीका कहिे हैं। इस िसा-लसीका को िसा लसीका–िाहनी नवलकाएँ िअौषण करिी हैं और यह रुवधर में

वमवश्रि हो िििा है। हृदय के दवक्षण पाश्वम में अिुिद्ध रुवधर रहिा है। यह अिुिद्ध रुवधर फुपुफुसों ंमें िोधन के वलए भेिा िििा है और िोवधि होने के पश्चिा् हृदय से िाम पाश्वम में िापस लिो हैं और िहााँ से िह महाधवमनी के द्वारा ।मारे िरीर में उदंनि करिे हैं। रुवधर केविकाओं ंमें लसीका के रूप में वनस्रिाण करिा है और िरीर के ऊिकों ंिथा कोिाणुओं ंको िर िथा पररपुि करिा है और अिुिद्ध रुवधर विराओं ंद्वारा हृदय के दवक्षण पाश्वम में िापस पहुाँचाया िििा है।

भोिन का अपवचि उत्पाद बृहदान्त् से, िो छह फीट लम्बी है, मलािय में ले िाया िििा है िहााँ िह िवि के रूप में रहिा है। िब स्नायविक आिेग मेरुरज्जु में न्तस्थि मलोत्सगम-केि से मलािय में पहुाँचिा है. िो िह प्राि: काल अि-नाल के अन्तस्थ द्वार गुदा से वनष्कावसि हो िििा है।

कमर में दोनों ंओर िृक्क हैं िो रुवधर से मूत्र को अलग करिे हैं िथा उसे दो मूत्रिावहनी नवलकाओं ंद्वारा मूत्रािय में भेि दिे हैं। मूत्रािय से मूत्र मूत्र मागम द्वारा बाहर वनकाला िििा है।

प्रमन्तस्तष्क या अग्रमन्तस्तष्क, अनुमन्तस्तष्क या पश्चमन्तस्तष्क, मेरुरज्जु िथा अनुसंिेदी स्नायुओं ंद्वारा स्नायु न्ति् का वनमामण हिोा है। मन्तस्तष्क में सुनने, देखने, सूाँघने, िलने, बोलने आवद के वलए विविध केि हैं। उाँगली में बि वबचूछू िंक मारिा है, िब विवभि प्ेरेरणाएाँ हाथ से संिेदी स्नायुओं ंद्वारा मेरु-रज्जु में ले िायी ििी हैं िथा िहााँ से मन्तस्तष्क को पहुाँचिी हैं। मन विसने मन्तस्तष्क में अपना स्थान बनाया है, प्रविवक्रया करिा है। िह अनुभि करिा है। मेरु-रज्जु से एक प्ेरेरणा िलिी है और िहााँ से प्ेरेरक स्नायुओं ंद्वारा हाथ को पहुाँचिी है। ित्क्षण ही हाथ वबचूछू से अलग कर वदया िििा है। यह सारा कायम एक वनमेष में ही हो िििा है। अनुसंिेदी स्नायु िरीर के आन्तररक अंगों–उदर, यकृि, प्लीहा, हृदय आवदको आदेि पहुाँचिी हैं।

अब मैं िणमन करूाँगा वक प्राणाधार िरल िव्य–िीयम वकस प्रकार वनवममि हिोा है। िृषणकोषों ंमें िो दो िृषण अथिा अण्ड हैं, िे उदासिमक ग्रन्तन्थयााँ कहलािी हैं। विस प्रकार मखुमन्तक्खयााँ मधुकोष में बूंद-बूंद कर मधु संग्रह करिी हैं, उसी प्रकार िृषणों ंके कोिाणु रक्त से बूंद-बूाँद कर िीयम के उदासिमन के विवचत्र गुण-धमम से सम्पि हैं। िब इस िरल िव्य को दो िुि--प्रणावलयााँ या नवलकाएाँ िुि-आियक या रेिाधान कहलाने िाली दो थैवलयों ंया िीयम के भण्डारों ंमें ले ििी हैं िो दोनों ंओर एक-एक हैं। कामोत्ेतिना के समय, इस िीयम को दो छोटी नवलकाएाँ, विन्हें वनषेचन प्रणाली कहिे हैं, मूत्र मागम या मूत्र नली के पुर:स्थ भाग में िालिी हैं िहााँ यह पुरस्थ-ग्रन्तन्थ द्वारा स्रावि पुरस्थ-रस में वमल िििा है।

इस आन्तरांगों ंका िास्तविक संचालक कौन है? वकसने इस िवटल, आन्तररक भव्य यन्त्ािली की रचना की है? वप्रय वमत्र ! इन चमत्काररक यन्त्ाविलयों ंकी, हृदय, फुपुफुस, मन्तस्तष्क आवद की संरचना से िो ईश्वरीय गररमा िथा ईश्वरीय मवहमा प्रदविमि हिोी है, उसके विषय में एक क्षण गम्भीरिापूिमक विन्तन कर आप विस्मय थिा आश्चयम में नहीं ंपि िो? िे वकिने सुव्यिन्तस्थि ढंग से कायम करिे हैं। कौन भोिन को रुवधर में रूपान्तररि करिा है? कौन भोिन को धमवनयों ंमें भेििा है? िह ईश्वर ही है। उनकी अन्तिामसी उपन्तस्थवि को अनुभि कीविए। उन्हें अपनी मूक श्रद्धांिवल अवपमि कीविए। इस अपनी प्रविकृवि- अपने वनिास-गृह -रूप, इस आश्चयमिनक िरीर के, इस निद्वारपुरी के रचविा प्रभु की िय हो! िय हो !!

५. यौवगक आहार

िो आहार योगाभ्यास िथा आध्यान्तिक प्रगवि में सहायक हिोा है. उसे यौवगक आहार की संज्ञा ठीक ही दी गयी है। आहार का मन के साथ धवनष्ठ सम्बन्ध है। मन अि के सूक्ष्मिम भाग से बनिा है। उद्दालक ऋवष अपने

पुत्र शे्विकेि को इस प्रकार उपदिे दिे हैं "अत्रमविं ते्रेधा विधीयिे िस्य यः स्थविष्ठो धािुस्तत्पुरीष भिवि यो मध्यमस्तन्मासं योऽवणष्स्तन्मन: खाया हुआ अि िीन प्रकार का हो िािा है। उसका िो अत्यन्त स्थूल भाग हिोा है, हि मल हो िािा है; िो मध्यम भाग है, िह मांस हो िािा है और िो अत्यन्त सूक्ष्म भाग हिोा है, िह मन हो िािा है" (छान्दोग्य उपवनषद् ६-५- १) | आप छान्दोग्य उपवनषद् में दोबारा पायेंगे "आहारिुद्धौ सत्त्विुन्तद्धः सत्त्विुद्धौ धुिुरा सूमृविः सूमृविलम्भे सिमग्रन्थीनां विप्रमोक्षः- आहारिुन्तद्ध होने पर अन्तः करण की िुन्तद्ध हिोी है; अन्तःकरण की िुन्तद्ध होने पर वनश्चल सूमृवि हिोी है िथा सूमृवि की प्रान्तप्त होने पर समूपूणम ग्रन्तन्थयों ंकी वनिृवत्त हो
िािी है" (छां. ७-२६-२) ।

आहार के िीन भेद हिो हैं—सान्तत्त्वक आहार, रािवसक आहार िथा िामवसक आहार। दूध, फल, अि, मक्खन, पनीर, टमाटर, पालक आवद सान्तत्वक आहार हैं। इनसे मन िुद्ध हिोा है। मछली, अण्डे, मांस आवद रािवसक आहार हैं। इनसे मनुष्य की कामिासना बढ़िी है। गोमांस, प्यािा, लहसुन आवद िामवसक आहार हैं। ये मन को आलस्य िथा िोध से भर दिेिे हैं।

गीिा में भगिान् कृष्ण करिे हैं।

आहारस्त्वडप सवगस्य डत्रडवधो भवडत डप्रयः।
.... तेषाां भेदडममां शृुणु।।
आयु सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीडतडववधगनाः ।
रस्या डिग्धा स्मथथरा हृद्या आहाराः सास्मत्त्वकडप्रयाः ।।
कट्वम्ललवणातुयुष्णतीक्ष्णरूक्षडवदाडहनः ।
आहारा राजससे्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।।
यातयाम र्तरसां पूडत पयुगडषतां च यत् ।
उस्मच्छष्टमडप चामेध्यां भोजनां तामसडप्रयम् ।।

"सभी प्राविणयों ंको िीन प्रकार का आहार वप्रय हिोा है। उनके भेट सुनो। आयु, सत्त्व, बल, आरोग्य, सुख िथा प्रीििविधमनकारी एिं सरस, न्तस्थर िथा वप्रयकर भोिन सान्तत्त्वक पुरुष को वप्रय हिो हैं। अत्यन्त कटु, अम्ल, लिणयुक्त, उष्ण, िीक्ष्ण, रूक्ष िथा दाहकारक एिं दुःख, िोक िथा रोगिनक आहार रािस पुरुष को वप्रय हिो हैं। िो भोिन अधपका. रस-रवहि, दुगमन्धयुक्त, बासी, उन्तच्छि िथा अपवित्र है, िह िामस पुरुष को वप्रय है" (गीिा १७-७, ८, ९ िथा १०) ।

आहार के दूसरे िार भेद हैं। पेय िरल पदाथम विन्हें वपया िािा है, िव्यम िो िबा कर खाया िािा है, िोष्य विसे िूस कर खाया िािा है िथा लेह्य िो िीभ से िाट कर खायी िाये। भोिन को मुँह में भली-भाँवि िबाना िावहए, िभी िह िीघ्र पिाया िा सकिा है और िरीर में सहि में अन्तलीन िथा आत्मसाि् वकया िा सकिा है।

आहार ऐसा होना िावहए िो िरीर की कायमक्षमिा िथा आरोग्य को बनाये रखे। मनुष्य का स्वास्थ्य अन्य बािों ंकी अपेक्षा पौविक भोिन पर ही अवधक वनभमर है। पौविक आहार की कमी के कारण ही अनेक प्रकार के. आन्त्रोग, संसगमि रोगों ंकी सुप्रभाव्यिा में िृन्तद्ध, रोगों ंके प्रविरोध की िन्तक्त्ि िथा िन्तक्त की कमी, सुखण्डी रोग, िप्रीिाद (स्किी), रक्तक्षीणिा या रक्ताल्पिा (बेरी-बेरी) आवद रोग उत्पि हिो हैं। यह स्मरणीय है वक बलिान् स्वस्थ िरीर अथिा रोगििमरिि दबमल िरीर के वनमामण में िलिायु की अपेक्षा भोिन की अवधक महत्त्वपूणम भूवमका है। यवद व्यन्तक्त िारीररक कायमक्षमिा िथा सुस्वास्थ्य बनाये रखना िाहिा है, िो उसके वलए आहार-विज्ञान का ज्ञान आिश्यक है। उसे अपने पररिार के वलए कुछ खाद्य पदाथों से ससे्ते सुसनुतुवलि आहार का िुनिा कर लेना िावहए। िभी पररिार के सभी सदस्य स्वस्थ एिं वनरोग रहेंगे। आिश्यकिा है सुसनुतुवलि

आहार की, मसालेदार आहार की नहीं।ं मसालेदार आहार से यकृि, िृक्क िथा अग्निाय की बीमाररयााँ उत्पि हिोी हैं। सुसनुतुवलि आहार मनुष्य के विकास िथा उसकी कायमक्षमिा की िृन्तद्ध में सहायक हिोा है, उसके िरीर का भार बढ़िाा है िथा उसकी क्षमिा, िन्तक्त िथा उत्साह के उच्च स्तर को बनाये रखिा है। मनुष्य िैसा ही हिोा है िैसा िह खिाा है। यह सत्य ही है।

भोिन की आिश्यकिा दो उद्देश्यों ंके वलए हिोी है : (१) िरीर में िाप को बनाये रखने के वलए, िथा (२) नये कोिाणुओं ंके सिमन और िरीर के उपयोग से नि िन्तक्त की क्षविपूविम के वलए। खाद्य-पदाथों में प्रोभूविन (प्रोटीन), प्रांगोदीय (काबोहाइिरेट), उदांगार (हाइिरोकाबमन), भास्वीय (फास्फेट), लिण, विविध प्रकार के क्षार, लि, िीिवि (विटावमन) आवद हिो हैं। प्रोभूविन (प्रोटीन) पदाथम नेत्रिनीय हिो हैं। िे िरीर के ऊिकों ं(वटसुसुओं)ं का सिमन करिे हैं। ये दाल, दूध आवद में प्रिुर मात्रा में विद्यमान हिो हैं। ये 'ऊिक-वनमामिा' कहलिो हैं। प्रोभूविन संन्तश्लि प्रांगाररक वमश्रण है विसमें प्रांगार (काबमन), उदिन (हाइिरोिन), ओषिन (आक्सीिन) िथा नेत्रिन (नाइटरोिन) एिं कभी-कभी िुल्वारर (गन्धक), भास्वर (फास्फोरस) िथा अयस् हिो हैं। श्वेिसार (स्टिाम) पांगोदीय (काबोहाइिरेट) है। िे िािल में प्रिुर मात्रा में विद्यमान हिो हैं। प्रागोदीय (काबोहाइिरेट्) 'िन्तक्त-सिमक' या 'िापदायक' हैं। प्रांगोदीय (काबोहाइिरेट) श्वेिसार (स्टिाम), िकमरा अथिा वनयामस (गोंद) िैसा पदाथम है और इसमें प्रांगार (काबमन), उद्िन (हाइिरोिन) िथा ओषिन (आक्सीिन) हिो हैं। उदांगार (हाइिरोकाबमन) अथिा स्नेह (िसा) घी िथा िनस्पवि िेलों ंमें विद्यमान हिोा है। िसा मधुरर (न्तिसरीन) िथा स्नेहीय अम्ल का वमश्रण है। मानि रीर यन्त् को स्नेहन की अवनिायम रूप से आिश्यकिा हिोी है। मक्खन, मलाई, पनीर, िैिून का िेल, मूाँगफली का िेल, सरसों ंका िेल स्नेहन के वलए उत्तम हैं।

सुसनुतुवलि आहार िह है विसमें िरीर िथा मन को पूणम स्वास्थ्य प्रदान करने िथा उन्हें सामंिस्य में रखने िाले विविध खाद्यित्त्व समुविि अनुपाि में हों।ं दूध पूणम आहार है; क्योंवक इसमें समस्त पौविक िव्य समुविि अनुपाि में हिो हैं। प्रोभूविन (प्रोटीन), िसा िथा प्रांगोदीय (काबोहाइिरेट) समुविि अनुपाि में होने िाविहए। िे ठीक प्रकार के भी होने िाविहए। यवद आहार में एक िसुतु अत्यवधक िथा दूसरी िसुतु स्वल्प हो, यवद इससे खाद्य के आिश्यक घटकों ंमें से एक अथिा एकावधक िसुतुओं ंके नूयून अथिा बाहुल्य होने से वकसी-न-वकसी रूप से दोषपूणम हो, िो उसे कुसनुतुवलि अथिा सदोष आहार कहिे हैं। यह कुपोषण, रुद्ध विकास, िारीररक दोष आवद का कारण बनिा है। कुपोषण से अनेक रोग उत्पि हिो हैं। यवद भोिन पुविकर, स्वास्थ्यकर थिा सुसनुतुवलि हो, िो व्यन्तक्त की सहनिीलिा िथा िारीररक कायमक्षमिा अच्छी रहिी है। यवद उसकी िारीररक कायमक्षमिा अच्छी हो, िो िह अवधक कायम कर सकिा । कुछ लोग दूध को मासाहार मानिे हैं, िब वक कुछ अन्य लोग अण्डे को है। िाकाहार समझिे हैं। ये सभी लोग भ्रम में हैं। दूध िाकाहार है, िब वक अण्डा आवमषाहार है। यह विद्वान् ऋवषयों ंकी सुस्पि घोषणा है। योग के साधकों ंको अण्डे का पररत्याग करना िाविहए। दूध, मक्खन, पनीर, फल, बादाम, टमाटर, गािर िथा िलिम में सभी पौषवणक ित्त्व पाये िािो हैं।

मुख की लार, उदर का आमिाय रस, अग्निायी रस, वपत्त िथा लघ्िान्त् का आन्त्-रस (आन्त्-यूष) महत्त्वपूणम पािक रस हैं। लार क्षारीय हिोा है। यह लार ग्रन्तन्थयों ंद्वारा स्राविि हिोा है। यह श्वेिसारों ं(स्टिाम) को पिािा है। आमिाय रस की प्रविविया अम्लीय हिोी है। इसमें नमक का िेिाब (हाइिरोक्लोररक एवसि) हिोा है। यह िठर-ग्रन्तन्थयों ंद्वारा स्राविि हिोा है। यह प्रोभूविन (प्रोटीन) को पिािा है। अग्निायी-यूष श्वेिसारों ं(स्टिाम), प्रोभूविनों ं(प्रोटीन) िथा िसा को पिािा है। इसमें िीन प्रकार के पािक वकण्व हिो हैं। यह अग्निायों ंद्वारा बनिा है। वपत्त यकृि द्वारा स्राविि हिोा है। यह िसाओं ंको पिािा है। इन पािक रसों ंकी विया से खाद्य पदाथम सिालसीका में बदल िािा है विसे लघ्िान्त् की िसालसीकािाविहवनयााँ िािौषण करिी हैं।

पेटू िथा स्वादुलोलुप व्यन्तक्त योग में सफलिा प्रान्तप्त की कल्पना भी नहीं ंकर सकिे। िो संयि आहार ग्रहण करिा है, विसने अपने आहार पर वनयन्त्ण कर वलया है, िही योगी बन सकिा है। यही कारण है वक भगिान् श्रीकृष्ण अिुमन से कहिे हैं

नात्यश्नतसुतु योऱोऽस्मस्त न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाडत स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चाजुगन ।।
युक्ताहारडवहारस्य युक्तचेष्टस्य कमगसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योऱो भवडत दुःखहा ।।

"हे अिुमन! यह योग न िो अत्यन्त अवधक भोिी का और न वनिान्त अनाहारी का िथा न अत्यन्त वनिालु का और न वनिान्त अवनिाभ्यासी का वसद्ध होिा है। िो यथायोग्य आहार और विहार करने िाला है, िो कमों में यथायोग्य िेिा करने िाला और यथायोग्य ियन करने िथा िागने िाला है, उसका योग दुःखवनिारण में सक्षम होिा है" (गीिा : ६-१६ िथा १७) ।

आधा पेट रुविकर, पौविक िथा मधुर आहार लीविए; िौथाई पेट िुद्ध िल से भररए िथा िेष िौथाई भाग को िायु (गैस) के प्रसार के वलए ररक्त छोड दीविए।

िो पदाथम दुगमन्धयुक्त, बासी, सडे-गले, वकन्तण्वि दूवषि, दोबारा पकाये गये, वपछली राि के रखे गये हों; ं उन सबको त्याग देना िावहए। भोिन सरस, हलका, मृदु, स्वास्थ्यकर, सुपाच्य िथा पौविक होना िावहए। िो खाने के वलए ही िीिा है, िह पापी है; िो िीने के वलए खािा है, िह सन्त है। क्षुधा होने पर भोिन भली-भाँवि पििा है। यवद बुभुक्षा न हो, िो कुछ न खाइए, पेट को आराम दीविए।

अवधक मात्रा में भोिन पेट से अत्यवधक काम लेिा है। अवनयवमि भूख उत्पि करिा है िथा विह्वा को दुस्तोषणीय बना देिा है। िब विह्वा को प्रसि करना बहुि कवठन हो िािा है। मनुष्य ने केिल अपने स्वाद को िृप्ति करने के वलए विविध प्रकार के पकिानों ंका आविष्कार वकया है। इससे उसका िीिन बहुि ही िवटल िथा दयनीय बन िािा है। इन्तियों ंसे विमोवहि िथा अज्ञानी होिे हुए भी िह अपने को सभ्य िथा संसृ्कि बिलािा है। वकसी नये स्थान पर िाने से िब िह अपना मन पसन्द भोिन नहीं ंपािा, िब उसका मन अिान्त हो िािा है। क्ा यही सच्चा बल है? िह अपनी विह्वा का पूणम दास बन बैठिा है। यह बुरा है। भोिन में सरल िथा स्वाभाविक बवनए। िीने के वलए खायें, न वक खाने के वलए िीयें। इससे आप िास्ति में सुखी रह कर योगाभ्यास के वलए अवधक समय दे सकेंगे।

िो यौवगक साधक केिल ध्यान में ही अपना समय लगािा है, उसे 'ही कम भोिन की आिश्यकिा होिी है। एक या िेढ़ सेर दूध िथा बहुि कुछ फल ही पयामप्त हैं; परन्तु िब िह काम करने के वलए सभा-मंि पर आिा है, िब उसे भी अवधक भोिन की आिश्यकिा होिी है। िो अवधक िारीररक श्रम करिा है, उसे अवधक भोिन की आिश्यकिा हुआ करिी है।

स्वास्थ्य-रक्षा के वलए मांस वंकंिवि् भी आिश्यक नहीं ंहै। मांस भक्षण स्वास्थ्य के वलए बहुि ही हावनकारक है। इससे रोग-समूह — िैसे पट्टकृवम (टेपिमम), श्वेविमेह (अलुबुवमनोररया) िथा िृक्क के विवभि रोग उत्पि होिे हैं। अन्तिः मनुष्य को इस पृथ्वी पर स्वल्प िस्तुओं ंकी ही आिश्यकिा है। भोिन के वलए पिु–ध महान् पाप है। अहंकार िथा ममिा की भािना का हनन करने के स्थान में अज्ञानी लोग देिी के वलए बवल देने के बहाने वनदोष पिुओं ंको मारिे हैं; वकन्तु िास्ति में िे ऐसा अपनी विह्वा िथा स्वाद को िृप्त करने के वलए करिे हैं। िीभत्स! वकिना िििी कृत्य है यह! "अवहंसा परमोधममः " — अवहंसा सिमश्रेष् सद्गुण है विससे साधक को

सम्पि होना िावहए। हमें सभी िीिों ंके प्रवि आदर का भाि रखना िावहए। प्रभु यीिु कहिे हैं- “धन्य हैं िे िो दयामन्त हैं; क्ोंवक उन पर भी दया की िायेगी।” प्रभु यीिु िथा महािीर ने उच्च स्वर में यह घोषणा की— "प्रत्येक प्राणी को आत्मिि् समझो, वकसी को हावन न पहुँिाओ।" कमम का वनयम अटल, कठोर िथा अपररििमनीय है। यवद आप दूसरों ंको कि पहुँिािे हैं, िो िह आप पर प्रवििाि करेगा और दूसरों ंको सुख पहुँिािे हैं, िो िह आपके सुख की िृन्तद्ध कर आपके पास आयेगा। लीि मागमरीटा विवकत्सालय के विवकत्सक िा. िे. ओल्डफील्ड वलखिे हैं: "आि सबके हाथों ंमें रासायवनक िथ्य प्राप्त है विसका कोई भी प्रवििाद नहीं ंकर सकिा वक िनस्पवि िगि् की उपि में िे सारे ित्त्व विद्यमान हैं िो मानि िीिन के पूणमिम सम्पोषण के वलए आिश्यक हैं। मांस अस्वाभाविक भोिन है, अिः यह सहि ही कायामिक बाधा उत्पि करिा है। आधुवनक सभ्यिा में विस रूप में यह खाया िािा है, िह ककमटाबुमद (कैंसर), क्षय, ज्वर, आन्त्-कृवम आवद िैसे सहि ही व्यन्तक्त में हस्तान्तरणीय भयानक रोगों ंमें बृहत्पररमाण में सन्दूवषि होिा है। इसमें आश्चयम करने की कोई बाि नहीं ंवक मांसाहार उन रोगों ंकी उत्पवत्त के अत्यन्त गम्भीर कारणों ंमें से एक है विनसे उत्पि होने िाले प्रत्येक सौ व्यन्तक्तयों ंमें वनन्यानिे व्यन्तक्त काल-किवलि होिे हैं।"

मांस भक्षण िथा मदात्यय घवनष् रूप से सम्बद्ध हैं। मांसाहार से प्रत्याहार करने से मवदरा की लालसा का सहि ही अन्त हो िािा है। िो लोग मांसाहार करिे हैं, उनके वलए सन्तवि-वनग्रह िस्तुिः दुस्साध्य हो िािा है। उनके वलए मनोवनग्रह सिमथा असम्भि हो िािा है। ध्यान दें वक मांसभक्षी व्याघ्र वकिना उग्र होिा है और िनस्पवि पर वनिामह करने िाले गाय िथा हाथी वकिने मृदु और िान्त होिे हैं, मांस का दुष्प्रभाि मन्तस्तष्क-कोष्ों ंपर सीधा पडिा है। आध्यान्तिक प्रगवि के वलए मांसाहार का त्याग प्रथम सोपान है। यवद पेट मांसाहार से भरा हुआ है, िो वदव्य प्रकाि का अििरण नहीं ंहोगा। अवधक मासाहारी देिों ंमें ककमटाबुमद (कैंसर) से मरने िालों ंकी संख्या अत्यवधक है। िाकाहारी लोग िृद्धािस्था िक अपना स्वास्थ्य अक्षि बनाये रखिे है। पाश्चात्य िगि् में भी आिकल िाक्टर विवकत्सालयों ंमें रोवगयों ंको िाकाहार पर रखिे हैं। इससे िे अवि िीघ्र स्वास्थ्य लाभ करिे हैं।

यूनान देि के ऋवष पाइथागोरस ने मांसाहार को पापमय आहार कह कर सदोष ठहराया है। िरा सुवनए, िह क्ा कहिे हैं: "हे मत्यम मानि! सािधान, पापमय आहार से अपने िरीर को कलुवषि न बनाओ। अन्न हैं, फल हैं, विनके भार से िृक्ष की िाखाएँ नि हो िली हैं िथा अंगूर की लिाओं ंमें सरस अंगूर के गुच्छे लगे हुए हैं। मधुर िाक िथा िरकाररयाँ हैं विन्ें िठरावग्न स्वावदि िथा मृदु बना सकिी है। िुम्हें न िो दूध की, न पणमसगन्धा के सुगन्तन्धि पुष्प की सुरवभ को ही नकारना है। यह उदार िसनुधुरा िुम्हें प्रिुर िुद्ध भोिन प्रदान करिी है िथा ऐसे आहारों ंको प्रसुिुि करिी है िो वबना पुि–ध िथा रक्तपाि के ही सुलभ हैं।"

यवद आप मांस-मत्स्यावद का भक्षण बन्द करना िाहिे हैं, िो अपनी आँखों ंसे भेड-बकररयों ंका िध करिे समय उनकी दयनीय िथा हाथ-पैर मारने की देिा को देन्तखए। िब आपके हृदय में करुणा िथा सहानुभूवि उत्पि होगी और आप मांसाहार के त्याग का वनश्चय करेंगे। यवद इस प्रयास आपको विफलिा वमले, िो अपने िािािरण को बदल िावलए िथा वकसी िाकाहारी आिास गृह में रवहए िहाँ आपको मांस-मछली न वमल सके। ऐसे समाि में रवहए िहाँ केिल िाकाहारी भोिन ही उपलब्ध हो। सदा मांसाहार के अिगुणों ंिथा िाकाहार के लाभ का विन्तन कीविए। यवद इससे भी आपको इस आदि को रोकने के वलए पयामप्त बल प्राप्त न हो, िो वकसी कसाईखाने में िा कर घृवणि िथा सडे-गले मांसपेवियों,ं आन्तों,ं िृक्कों ंिथा पिु के अन्य वघनािने अंगों ंको स्वयं देन्तखए। इससे आपमें िैराग्य उत्पि होगा िथा मांस भक्षण के प्रवि प्रबल िुगुप्सा िथा घृणा हो िायेगी।

अमूल्य दूध, मक्खन आवद देने िाली गाय िथा बकरी को मारना िघन्य ही नहीं,ं िरन् नृिंस अपराध है। हे आत्म-विमोवहि अज्ञानी वनमम मानि! इन वनदोष प्रावणयों ंकी हत्या न करो। कयामि के वदन भयंकर यन्त्णा आपकी प्रिीक्षा कर रही है। आप अपने सारे कमों के वलए नैविक दृवि से उत्तरदायी हैं। कमम का वनयम अिूक है। गौ-हत्या िो मािृघाि के समान ही है। पुनः आपको इन वनदोष प्रावणयों ंकी हत्या करने का क्ा अवधकार है िो

आपके ि रीर पोषण के वलए दूध दे हैं? यह सिामवधक पािविक, अमानुवषक ि था हृदयविदारक कायम है। गाय, बकरी ि था अन्य • पिुओं ंकी हत्या को विधान द्वारा िीघ्र ही बन्द कर देना िावहए। िध के वलए ले िाया िाने िाला पिु भय ि था िोध के कारण अपने रुवधर में विवभि प्रकार के विष उत्पि कर िालिा है। िाकाहार िरीर की आहार-सम्बन्धी आिश्यकिाओं ंकी पूणम रूप से आपूविम करिा है; अिः ये िूरिाएँ अकारण हैं।

अब मैं कुछ िब् ि िीवियों ं(विटावमन) के सम्बन्ध में कहूँगा । ििीवि (विटावमन) की भी आहार में आिश्यकिा होिी है। िे िरीर वनमामण करिे हैं। यवद िे अिमान या अपूणम होिे हैं, िो िरीर विकवसि नहीं ंहो सकिा और ित्पररणाम स्वरूप सुखण्डी, िीिप्रीाद (स्किी) िैसे हीनिा रोग होिे हैं। िे भोिन में बहुि अल्प मात्रा में िमान रहिे हैं। िे पोषण-रूपी अवग्न को प्रदीप्त करने िाले सुफुवलंग के समान हैं। ििीवि (विटावमन) के िार महत्त्वपूणम भेद हैं ििीवि क, ििीवि ख, ििीवि ग िथा ििीवि घ। ििीवि क दूध में होिा है। ििीवि ख अपररषृकृि ििाल िथा टमाटर के रस में होिा है। ििीवि ख का अभाि बलहारी (बेरीबेरी) रोग उत्पि करिा है। िो पररषृकृि ििाल खािे हैं, उनको यह रोग होिा है। ििीवि ग िाकों,ं फलों ंिथा हरी पवत्तयों ंमें पाया िािा है। पकाने िथा विब्बाबन्दी से यह ििीवि नि हो िािा है। नाविक ििप्रीाद (स्किी) रोग से पीवडि होिे हैं; क्योंवक सुदूर के समुि-यात्रा-काल में उन्हें िािो िाक िथा फल उपलब्ध नहीं ंहो सकिे। िे अपने साथ प्राय: नीबूं का रस ले िािे हैं। यह िीिप्रीाद (स्किी) के विकास को रोकिा है। ििीवि घ दूध, मक्खन, अण्डे, स्नेहमीन यकृि िैल (किा वलिर आयल) आवद में िमान होिा है। ििीवि घ के अभाि अथिा अपूणमिा से बच्चों ंमें सुखण्डी रोग हो िािा है।

भोिन िन्तक्त का पुंि है। भोिन िरीर िथा मन को िन्तक्त प्रदान करिा है। यवद आप इस िन्तक्त को िुद्धि संकल्प-बल से प्राप्त कर सकिे हैं, यवद आपको सूयम अथिा विश्व-प्राण से सीधे िन्तक्त आिसाि् करने की यौवगक प्रवविध ज्ञाि है, िो आप इस िन्तक्त से ही िरीर का पालन कर सकिे हैं और आप आहार पूणमिया त्याग सकिे हैं। योगी को कायवसन्तद्ध वमल िािी है।

यवद अि पूणमिः पाच्य है, िो इससे मलािरोध हो िायेगा। भोिन में कुछ भूसे या रेिे का अिेष होना िावहए विससे मल बन सके। िब पेट में पािन-विया होिी रहे, िब पानी नहीं ंपीना िावहए। यह पािक रस को पिला बना देगा िथा पािन-विया को क्षवि पहुँिायेगा। भोिन के उपरान्त आप एक वगलास पानी पी सकिे हैं।

संन्यासी िन वभक्षा पर ििीन-वनिामह करिे हैं। उन्हें सुसन्तुवलि आहार कहाँ से वमले ? उन्हें कुछ वदनों ं किे विक्त भोिन ही वमलिा है, कुछ अन्य वदन वमठाइयाँ ही िथा कुछ वदन खट्टी ििें ही वमलिी हैं; परन्तु िे ध्यान बल द्वारा आिश्यक िन्तक्त को प्राप्त कर लेिे हैं। यह अनुपम यौवगक से पररप्लाविि विवध विवकत्सकों ंिथा िैज्ञावनकों ंको मालूम नहीं ंहै। िब कभी मन एकाग्र होिा है, िब एक ईश्वरीय िरंग सारे िन्तुओं ंको वदव्य सुधा कर िालिी है। सारे ििीकिो नििि्ीन िथा नि-सूफूविम प्राप्त कर लेिे हैं।

उपिास योगाभ्यावसयों ंके वलए वनवषद्ध है; क्योंवक इससे दुबमलिा आिी है। कभी-कभी हलका उपिास करना बहुि लाभदायक है। यह िरीर का पूणम संिोधन करिा, पेट िथा आँिों ंको आराम देिा िथा मूत्राम्ल (यूररक एवसि) को वनकाल देिा है। योग के साधक ११ बिे भर पेट भोिन, प्राि: एक प्याला दूध िथा रावत्र को आधा सेर दूध, दो केले या दो नारंगी या दो सेब खा सकिे हैं। रावत्र का भोिन बहुि हलका होना िावहए। यवद पेट बोवझल है, िो वनिा िीघ्र आ िायेगी। केिल दूध िथा फल का आहार योगाभ्यावसयों ंके वलए सिोत्तम है।

सरल, स्वाभाविक, अनुत्तेिक, िन्तु-वनमामिा, िन्तक्तदायक, अमादक भोिन िथा पेय मन को िान्त िथा िुद्धि रख कर योगाभ्यास में िथा ििीन के लक्ष्य की प्रान्तप्त में सहायिा देिा है।

६. ििविानन्द का प्राणायाम

डवडध : एक आसन्दी (कुरसी), प्रत्तल्प (सोफा) अथिा सुखासन्दी (आरामकुरसी) पर सुखपूिमक बैठ ियें। ििविना अवधक समय िक सुविधापूिमक हो सके, दोनों ंनासापुटों ंसे श्वास अन्दर ििीं (पूरक करें)। ििविना अवधक समय िक सुविधापूिमक रोक सकें, रोके रखें (कुम्भक करें)। श्वास को रोके रखने के समय अपने इिमन्त् अथिा ॐ का िप करें। िब ििविना अवधक समय िक सुविधापूिमक हो सके, श्वास को वनकालें (रेिक करें)। आपको अन्त श्वसन (पूरक), उच्छ्विसन (रेिक) िथा अिधारण (कुम्भक) के मध्य अनुपाि के वनयम के अनुपालन की आिश्यकिा नहीं ंहै; वकन्तु अन्तःश्वसन (पूरक) िथा उच्छ्विसन (रेिक) गम्भीर िथा पूणम होने िावहए।

लाभ : इस प्राणायाम के अगण्य लाभ हैं। सभी मांसपेवियााँ विश्राम पािी हैं। सभी स्नायुओं ंमें सुमेल होिा है। सारे िरीर में िाल िथा सामंिस्य स्थावपि होिा है। मन िान्त हो िािा है। रक्त पररसंिरण को बढ़ािा वमलिा है। आपके अन्दर अिणमनीय िान्तन्त िथा आनन्द का आवधपत्य स्थावपि हो िािा है।

इसे आप प्रािः िय्या में लेटे रह कर कर सकिे हैं। आपका मन िप िथा ध्यान आरम्भ करने के वलए सिकम हो िायेगा। िब काम, िोध अथिा अन्य िुवत्तयों ंके आने के कारण आप मन का सन्तुलन खोने िाले हों,ं उस समय आप इसे कर सकिे हैं; मन महान् िन्तक्त से आपूररि हो िायेगा िो िुवत्तयों ंको आपको कुषुब्ध करने से रोकेगी। आप अपना अध्ययन आरम्भ करने से ठीक पूिम इसे कर सकिे हैं। इससे आपका मन सहि ही संकेन्िन्ति हो िायेगा और िो कुछ भी अध्ययन करेंगे, िह आपके मन में अवमट रूप से अंवकि हो िायेगा। आप इसे अपने कायामलय कायमकाल में कर सकिे हैं। आपको प्रत्येक बार निीन िन्तक्त प्राप्त होगी। आप कभी नहीं ं थकेंगे। आप कायामलय से घर िापस आने पर इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकिे हैं और आप निीन िन्तक्त से पुनः प्रभृि हो िायेंगे।

इससे सिामवधक लाभ यह है वक यवद आपने एक बार इसे करना आरम्भ कर वदया, िो आप प्रायः इसे करेंगे। आपके मन को इस 'अवि-सुखपूिमक प्राणायाम' के न करने का कभी भी बहाना नहीं ंवमल सकेगा विसमें प्राणायाम के 'वनयम विवनयम' के वबना उसके सभी लाभ हैं। इसे अभी से अिश्यमेि करें।

७. कुण्डवलनी - प्राणायाम

इस प्राणायाम में पूरक, कुम्भक िथा रेिक के मध्य अनुपाि की अपेक्षा भािना का अवधक महत्त्व है।

पूिम अथिा उत्तर की वदिा की ओर मुख करके पद्म अथिा वसद्ध आसन में बैठ िायें।

सद्गुरु के पादपद्मों ंमें मानवसक दण्डिि् प्रणाम िथा इि और गुरु-स्तोत्रों ंका पाठ करने के अनन्तर इस प्राणायाम को करें िो आपको कुण्डवलनी के िागरण की वदिा की ओर सहि ही ले िायेगा। गम्भीर श्वास लें। श्वास लेिे समय कोई ध्िवन न हो।

िब आप श्वास लें, िो ऐसी भािना करें वक मूलाधार िि में प्रसुप्त कुण्डवलनी िाग गयी है और एक िि से दूसरे िि की ओर ऊपर िा रही है। पूरक की समान्तप्त पर भािना करें वक कुण्डवलनी सहस्रार में पहुाँि गयी है। एक िि के पश्चाि् दूसरे िि का मानस-दिमन ििविना अवधक स्पष्ट होगा, उिनी ही साधना में आपकी अििु प्रगवि होगी।

कुछ समय िक श्वास को रोके रखें। प्रणि अथिा अपने इि-मन्त् का िप करें। सहस्रार िि पर ध्यान केन्द्रिि करें। अनुभि करें वक माँ कुण्डवलनी की कृपा से आपकी आिा को िाि करने िाला अज्ञानान्धकार विदूररि हो गया है। भािना करें वक आपकी सम्पूणम सत्ता ज्योवि, िन्त्क्त और प्रज्ञा से व्याप्त है।

अब धीरे-धीरे श्वास वनकालें और िब आप प्रश्वास लें, िो यह भािना करें वक कुण्डवलनी िन्त्क्त सहसार से धीरे-धीरे एक िि से दूसरे िि को िािी हुई मूलाधार िि की ओर अिरोहण कर रही है।

अब इस विया को पुनः आरम्भ करें।

इस अद्भुि प्राणायाम का यथोविि रूप से गुणगान करना असम्भि है। यह अत्यन्त िीघ्र पूणमिा प्राप्त करने के वलए 'िादू की छडी' है। कुछ वदनों का अभ्यास ही आपको इसकी विलक्षण मवहमा का विश्वास वदला देगा। अि से ही, इस क्षण से ही इसे आरम्भ कर दीविए।

भगिान् आपको सुख, आनन्द िथा अमरत्व प्रदान करें।

८. प्रश्नोत्तर

प्रश्न: क्या यह कहना ठीक है डक राजयोर् के अभ्यास में प्राणायाम आवश्यक नही ंहै?

उत्तर: नहीं, प्राणायाम रियोग के आठ अंगों में से एक है।

प्रश्न: क्या रुरु की सहायता के डबना प्राणायाम का अभ्यास खतरनाक है ?

उत्तर: लोग व्यथम ही िौंकिे हैं। आप गुरु की सहायिा के वबना ही साधारण प्राणायाम का अभ्यास कर सकिे हैं। यवद आप कुम्भक का अभ्यास बहुि देर िक अथिा प्राण अपान का योग करना िाहिे हैं, िो गुरु आिश्यक है। यवद आपको गुरु न वमले, िो साक्षात्कार प्राप्त योवगयों की वलखी पुस्तकें आपका पथ-प्रदिमन कर सकिी हैं; परन्तु अपने वनकट गुरु का होना अवधक अच्छा है। आप गुरु से पाठ सीख कर घर पर भी अभ्यास कर सकिे हैं। आप वनयवमि पत्र-व्यिहार कर सकिे हैं। आप आधे से एक या दो वमनट िक वबना वकसी कविनाई अथिा खिरे के श्वास को रोक सकिे हैं। यवद आपको साक्षात्कार प्राप्त योगी न वमल सकें, िो योग के वकसी िररि साधक के पास िाना िावहए। िे भी आपकी सहायिा कर सकिे हैं।

प्रश्न: क्या केवल प्राणायाम के अभ्यास से ही प्रसुप्त कुण्डडलनी जाग्रत हो सकती है?

उत्तर: हाँ। आसन, बन्ध, मुिा, प्राणायाम, िप, ध्यान, सबल िथा िुद्ध विश्लेषणान्त्मका बुन्त्द्ध, गुरु की कृपा, भन्त्क्त – इन सबसे भी कुण्डवलनी िन्त्क्त िाग्रि होिी है।

प्रश्न : खेचरी मुद्रा के अभ्यास से क्या पररणाम डनकलते हैं?

उत्तर: इससे साधक श्वास को रोक सकिा है। िह गम्भीर धारणा िथा ध्यान का अभ्यास कर सकिा है। िह भूख िथा प्यास से मुक्त होगा। िह सुगमिापूिमक श्वास को एक नावसका पुट से दूसरे नावसका-पुट में बदल सकिा है। िह केिल कुम्भक का अभ्यास भी बडी सुगमिापूिमक कर सकिा है।

प्रश्न : प्राण तथा अपान के सांयोर् तथा सुषुम्ा से प्राण की र्डत के लक्षण क्या हैं?

उत्तर : िब प्राण िथा अपान का संयोग हिोा है, िो संयुक्त बाण अपान सुषुम्ना से हो कर गुिरिे हैं िथा साधक िगि् के वलए िििे्् हो िािा है अथामि् िह अपने देहििन्य, पररन्तस्थवियााँ िथा नि् के ज्ञान को खो दिेा है; परन्तुु उसमें पूणम ििेना रहिी है। िह वदव्य नन्द, भिा-समावध िथा समावध की वनम्निर अिस्थाओं ंका अनुभि करिा है। िब प्राण सुषुम्ना में ऊपर िलिा है, िो विवभि ििों ंमें साधक विवभि अनुभिों ंको प्राप्त करिा है। ये िाणीगम्य नहीं ंहै, िरन अनुभिगम्य हैं। प्राण के सहस्रार में पहुाँिने पर योगी समावध प्राप्त कर लिेा है।

प्रश्न: क्या महाबन्ध के समय भी प्राणायाम के अभ्यास के डलए १४. २ का अनुपात आवश्यक है ?

उत्तर: हााँ, महाबन्ध में पूरक, कुम्भक िथा रेिक का अनुपाि १.४.२ हिोा है।

प्रश्न: यडद साधक बन्धत्रय-प्राणायाम का अभ्यास करता है और १० मात्रा पूरक, ४० मात्रा कुम्भक तथा २०

मात्रा रेचक करता है, तो शुद्ध कुम्भक डकतनी देर तक होना चाडहए तथा उडियान के साथ डकतनी देर तक बाह्य कुम्भक होना चाडहए?

उत्तर : बन्धत्रय में साधक को बाह्य कुम्भक की आिश्यकिा नहीं ंहै। िििसाधक पााँि-छिह सेकेंि िक कर सकिे हैं। बन्धत्रय में १.४.२ के अनुपाि से िो कुम्भक हिोा है, िही प्राण-अपान के योग में पयामप्त है।

प्रश्न : ताड़न-डिया तथा महावेध में क्या अन्तर है ?

उत्तर : िाडन-विया में साधक वकसी भी िरह श्वास ले सकिा है; परन्तुु महािेध-प्राणायाम में बन्धत्रय में विणमि प्राणायाम का अभ्यास करना िावहए।

प्रश्न: क्या भर्वद्-दशगन के डलए प्राणायाम आवश्यक है?

उत्तर : नहीं।ं

प्रश्न : जब प्राण को दशवें द्वार (ब्रह्मरन्ध्र) में लाया जाये, तो क्या साधक कुछ डपन की चुभन-सा अनुभव करेर्ा ?

उत्तर : नहीं।ं

प्रश्न : ऊवगरेता-प्राणायाम क्या है?

उत्तर : सुखपूिमक अथिा लोम-विलोम प्राणायाम करिे समय ऐसा अनुभि करना िावहए वक िीयम अोिस् के रूप में सहस्रार की ओर प्रिावहि हो रहा है। यही ऊध्वमरेिा-प्राणायाम है।

प्रश्न : यडद प्राणायाम के अभ्यास-काल में १:४२ का अनुपात रखने का प्रयास करता हूँ, तो मैं इष्टदेवता पर

ध्यान नही ांकर पाता। यडद ध्यान करने का प्रयास करता हूँ, तो १ ४ २ का अनुपात नही ांरख पाता। कृपया बतलाइए डक क्या करूँ ?

उत्तर: दो या ीन महीने क अनुपाि रखने का प्रयास कीविए। आदि दृढ़ होने पर आप स्विः ही अनुपाि रखने लगेंगे। ब आप इ-ंदिा पर ध्यान कर सके हैं। मन एक बार में एक ही कायम कर सकिा है।

प्रश्न: बायें नाडसका -पुट से श्वास लेना तथा दाडहने नाडसका -पुट से छोड़ना, पुनः इसके डवपरीत करना—इसका क्या उद्देश्य है ?

उत्तर: इससे श्वास लबद्ध हो ी है, स्नायु न्तस्थर हो ी हैं था मन न्त हो ा है और सुषुम्ना नाडी लने लगिी है, ो ध्यान के वलए बहुि ही लाभदायक है। इससे रीर में पूणम एकरसिा रहिी है। पाँ ंको लबद्ध हो कर स्पन्तन्दि होने लगिे हैं।

प्रश्न: क्या प्राणायाम से कुछ खतरा भी है जैसा डक कुछ लोर् मानते हैं?

उत्तर: यवद आप सािधान हैं था यवद आप सहि बुन्तद्ध का प्रयोग करिे हैं, ो प्राणायाम, आसन इत्यावद के अभ्यास में कोई खिरा नहीं ंहै। लोग व्यथम ही सिंवकि रहिे हैं। यवद आप असािधान हैं, ो हर काम में खिरा है।

प्रश्न : मैं अपनी साधना में डनयडमत हूँ । यद्यडप पूवगवत् बारम्बार नही, ां पर झटके अभी भी लर्ते हैं। बतलाइए, क्या करूँ ?

उत्तर: प्राणायाम था ध्यान के अभ्यास से रीर के ीको था ऊिक सूक्ष्मिम प्राप्त करिे हैं। उनमें नि-प्राण का संरि हिोा है। नये प्राण-प्रिाह उत्पि हिो हैं। इससे प्रारम्भ में झटका लगिा है। े ीघ्र ही दूर हो ायेंगे।

प्रश्न: क्या आप कृपया अपान वायु पर प्रकाश ालेंर्े। हम श्वास लेते हैं डजससे रुडधर-कोडशकाओ ांतथा प्लाडवकाओ ांद्वारा ओषजन आत्मसात् होता है; परन्तु इस ओषजन से अपान का डनमागण कैसे होता है? यह डकस भार् में स्मथथत है ? इसका स्वरूप कैसा है ? कहाँ तथा कैसे प्राण एवां अपान सांयुक्त होते हैं? कृपया इससे प्रभाडवत होने वाले अांर्ो ांका उल्लेख करते हुए वैज्ञाडनक ढांर् से इन पर प्रकाश ालें।

उत्तर: अपान की उत्पवत्त ओषिन से नहीं ंहोिी। अपान न्तत्त है। अपान उदर के वनिले भाग में मूलाधार में, बृहदान्त्, मलािय था गुदा में न्तस्थि है। इसका स्वभाि है निी की ओर संरिि होना। इसका कायम मल, मूत्र था ायु का वनष्कासन करना। केिल-कुम्भक, कुम्भक, मूल-बन्ध, ालन्धर-बन्ध था उवियान बन्ध के द्वारा प्राण था अपान का संयोग हिोा है। े नावभ के वनकट मवणपूरक ि में संयुक्त हिो हैं।

प्रश्न : नाड़ी-शुस्मद्ध डकस प्रकार की जाती है ?

उत्तर: नाडीन्तद्ध या ो समानु द्वारा अथिा वनमामणु द्वारा हिोी है। इसका अथम है या ो बीि के साथ हिोा है अथिा बीि के वबना ही। हुए ह वपछली विवध के अनुसार योगी पद्मासन या वसद्धासन में बैठ कर गुरु की प्राथमना करिा है था उस पर ध्यान करिा है। 'यं' पर ध्यान करिे हुि द्वारा १६ बार उस बीि का प

करिा है, ६४ बार िप करिे हुए कुम्भक िथा ३२ बार िप करिे हुए सूयम नाडी द्वारा रिेक करिा है। मवणपूरक से अवग्न उठिी है िथा पृथ्वी से युक्त हो ििी है। िब सूयम नाही से अवग्न बिी 'र' के साथ १६ बार िप करिे हुए पूरक, ६४ बार िप करिे हुए कुम्भक िथा ३२ बार िप करिे हुए िि-नाडी द्वारा रिेक करिे हैं। िब िह नावसकाग्र दृवि रखिे हुए ििमा की कान्तन्त पर ध्यान करिा है। िथा 'ठ' बिी का १६ बार िप करिे हुए इिा में श्वास लेिा है। 'ि' बिी का ६४ बार िप करिे हुए कुम्भक करिा है। हि इस प्रकार भिाना करिा है। वक िह अमृि से आप्लाविि हो रहा है िथा नावडयाँ प्रक्षावलि हो गयी हैं। 'ल' का ३२ बार िप करिे हुए िह वपंगला द्वारा श्वास को बाहर छोडिा है। िथा इस प्रकार बल-प्रान्तप्त की भिाना करिा है।

यवद आप सीढ़ी से नीिे उिरिे समय असािधान हैं, िो वगर कर हिी िोड लेंगे। यवद आप नगर के भीड िाले पथ पर असािधान िलेंगे, िो मोटर कार से कुिल िायेंगे। यवद रेलिे स्टेशन पर वटकट खरीदिे समय आप असािधान हैं, िो अपना बटुआ गाँिा बैठेंगे। यवद आप औषध िैयार करने में असािधान हैं, िो गलि औषध अथिा विष अथिा अवधक पररमाण में औषध दे कर आप रोगी को मार िालेंगे। इसी प्रकार यवद आप प्राणायाम या अन्य योगाभ्यासों को करिे हैं, िो आपको अपने भोिन के विषय में सािधान रहना िावहए। आपको अवि भोिन से बिना िावहए। आपको हलका, सुपाच्य िथा पौविक आहार करना िावहए। श्वास रोकने में आपको अपनी िन्तक्त के बाहर नहीं िाना िावहए। एक या दो महीने िक आपको पहले रिेक िथा पूरक का ही अभ्यास करना िावहए। आपको धीरे-धीरे १ : ४: २ से बढ़ा कर १६ : ६४ : ३२ िक अनुपाि ले िाना िावहए। आपको बहुि धीरे-धीरे श्वास छोडना िावहए। यवद इन वनयमों का पालन वकया िाये, िो प्राणायाम िथा अन्य योग-वियाओं के अभ्यास में िरा भी खिरा नहीं है।